

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU MEAL SKIPPING PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) PRANIKAH DI KABUPATEN BANTUL

Hanifah Laili Nuraeni¹, Yhona Paratmanitya², Sintha Dewi Purnamasari²

Email: hanifahlaili43@gmail.com

Program Studi Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Brawijaya No. 99, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Wanita Usia Subur (WUS) pranikah perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya. Asupan gizi yang optimal akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan serta keselamatan selama proses melahirkan pada calon ibu. Namun masih banyak WUS yang mengalami Kurang Energi Kronik (KEK), berdasarkan data Riskestdas tahun 2018 prevalensi ibu hamil di Indonesia yang mengalami KEK sebesar 17,3%. KEK yaitu dimana seseorang kekurangan asupan energi yang disebabkan oleh salah satunya melewatkan makan (*meal skipping*). Perilaku *meal skipping* dapat dikaitkan dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang seseorang.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.

Metode Penelitian: Penelitian ini yaitu penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Kantor Urusan Agama (KUA) di Kabupaten Bantul yaitu di KUA Banguntapan, KUA Kasihan, KUA Sewon, dan KUA Bantul. Subjek penelitian berjumlah 143 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*, yaitu teknik sampling yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang mempunyai ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan tercapai. Pengukuran pengetahuan tentang gizi seimbang dan perilaku *meal skipping* menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti. Analisis data menggunakan uji Kruskal-Wallis.

Hasil: Hasil dari penelitian ini yaitu responden dengan usia ≥ 20 tahun memiliki perilaku *meal skipping* lebih besar, responden dengan status bekerja lebih sering melakukan *meal skipping* dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 51,7%. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* dengan nilai *p-value* 0,427 ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping*.

Kata Kunci: pengetahuan tentang gizi seimbang, *meal skipping*.

¹Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

²Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita yang berusia 18 – 49 tahun dengan keadaan organ reproduksi yang berfungsi dengan baik, dengan status belum kawin, kawin ataupun janda. Puncak kesuburan wanita yaitu berada pada rentan usia 21 – 25 tahun. Kesehatan pada WUS pranikah sangatlah penting diperhatikan karena merupakan gerbang awal untuk meningkatkan mutu kesehatan masyarakat dengan mempunyai status gizi yang baik. Kurangnya asupan gizi pada WUS dapat menyebabkan anemia maupun Kurang Energi Kronik (KEK) (1).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi wanita usia subur di Indonesia yang mengalami KEK sebesar 14,5% (2). Di Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi KEK lebih tinggi dibandingkan prevalensi Nasional yaitu 19,08%. Kejadian KEK tertinggi terletak pada Kabupaten Bantul yaitu sebesar 20,11% (3). Wanita usia subur KEK yang nantinya akan menjadi ibu hamil KEK dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada ibu dan janin. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menyebabkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), dan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (4). Bayi BBLR akan mempunyai kesempatan hidup dan ketika bertahan mereka akan mudah terserang penyakit, gangguan perkembangan mental dan retardasi pertumbuhan (5). KEK

merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan asupan energi yang disebabkan karena faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yaitu genetik, seks, riwayat obstetrik, dan lainnya. Sedangkan eksternal yaitu lingkungan, keluarga, obat-obatan, penyakit dan gizi atau kurang terpenuhinya asupan makanan sesuai kebutuhan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (6). Kurangnya asupan makan dapat dipengaruhi oleh perilaku makan yang tidak baik, seperti makan yang tidak teratur dan melewatkan makan (*meal skipping*) (7). Faktor yang menyebabkan WUS sering melakukan *meal skipping* terutama pada sarapan yaitu tidak ada waktu di pagi hari, tidak terbiasa sarapan atau kesiangan (8).

Meal skipping merupakan kurangnya konsumsi satu atau lebih makanan utama (sarapan, makan siang, atau makan malam) sepanjang hari. Kurangnya konsumsi makan secara teratur terutama sarapan dapat dikaitkan dengan kualitas diet yang lebih buruk, asupan energi total, vitamin dan mineral yang lebih rendah (9). Melewatkan setidaknya satu kali makan utama dapat mengurangi total asupan harian dan mengurangi skor *Healthy Eating Index* (HEI) harian (10). Salah satu survei nasional di Korea, melaporkan bahwa satu dari empat orang melewatkan makan utama terutama sarapan. Selain itu, ditunjukkan bahwa orang dewasa lebih sering meninggalkan makanan utama mereka daripada lansia. Di Korea, perkiraan tingkat prevalensi *meal skipping* pada pria dewasa dengan rentang usia 19-29 tahun yaitu 46,5% dan pada wanita dewasa dengan rentang usia 19-29 tahun yaitu 40,1%, sedangkan pada pria dewasa dengan rentang usia 30-49 tahun yaitu 31,3% dan pada wanita dewasa

dengan rentan usia 30-49 tahun yaitu 25,1% (11). Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2019, di Australia menunjukkan bahwa tingkat melewatkan makan pada orang dewasa muda (18-30 tahun) berkisar antara 5% dan 83%, dengan tingkat melewatkan makanan utama yaitu makan pagi (14-89%), makan siang (8-57%), dan makan malam (5-47%) (12). Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tahun 2018, di Indonesia menunjukkan sebanyak 77 responden yang jarang melakukan sarapan sebanyak 34 responden (56%) (13). Beberapa faktor yang menyebabkan meal skipping yaitu jenis kelamin, kebiasaan sarapan, pekerjaan, dan pengetahuan (62).

Kesehatan dan gizi yaitu faktor yang sangat penting guna menjaga kualitas hidup yang optimal dan kualitas sumber daya manusia melalui pertumbuhan ekonomi, usia harapan hidup, dan tingkat pendidikan (14). Pengetahuan gizi mempunyai peran yang penting dalam pembentukan pola makan seseorang, karena pengetahuan gizi akan berpengaruh dalam memilih jenis dan jumlah makan seseorang (15). Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang meal skipping pada WUS di Malaysia dengan 80 responden, menyebutkan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi perilaku meal skipping. Dari 58 responden yang mempunyai pengetahuan gizi baik, sebanyak 47 responden (81%) mempunyai kebiasaan sarapan yang baik. Sedangkan dari 22 responden yang mempunyai pengetahuan gizi kurang, sebanyak 12 responden (54,5%) mempunyai kebiasaan sarapan yang kurang (16). Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa orang dengan tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat mempraktikkan perilaku diet yang lebih baik, seperti mengkonsumsi

sayuran, buah, serat, serta mikronutien yang lebih tinggi dan rendah lemak dibandingkan dengan seseorang dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih rendah (17).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.
- b. Mengetahui gambaran *perilaku meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.

- c. Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman peneliti terkait hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* wanita usia pra konsepsi.

2. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan materi pengajaran yang berkaitan dengan hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* wanita usia subur pranikah.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat dijadikan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terkait hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* wanita usia subur pranikah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Juin Hadisuyitno, dkk (2021) (18)	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa	53 responden (55,8%) memiliki pengetahuan baik dan 42 orang (44,2%) memiliki pengetahuan yang kurang. 25 responden (26,3%) memiliki pola konsumsi makan yang baik dan 56 responden (59%) memiliki pola konsumsi makan yang kurang.	- Variabel bebas pengetahuan tentang gizi seimbang - Menggunakan metode <i>cross sectional</i> - Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner	Pada penelitian sebelumnya, variabel terikatnya adalah pola konsumsi makan, sementara pada penelitian yang akan dilakukan ini variabel terikatnya adalah perilaku <i>meal skipping</i> . Populasi pada penelitian sebelumnya yaitu pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini adalah WUS.
2.	Nadira Elfira, dkk (2021) (19)	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Makan Siswa Kelas X SMK Swasta Imelda	Pengetahuan gizi seimbang termasuk dalam kategori baik yaitu sebesar 43,30% dan pola makan siswa termasuk dalam kategori baik yaitu	- Menggunakan metode <i>cross sectional</i> - Variabel terikat pengetahuan gizi seimbang - Pengumpulan data dilakukan	Pada penelitian sebelumnya, variabel terikatnya adalah pola makan, sementara pada penelitian yang akan dilakukan ini variabel terikatnya adalah perilaku

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Medan	56,70%.	menggunakan kuesioner	<i>meal skipping</i> . Populasi yang pada penelitian sebelumnya yaitu pada siswa kelas X di SMK Swasta Imelda Medan, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini adalah WUS.
3.	Dara Tsuraiya Aulia, Yusni, Husnah, Iflan Nauval, Suryawati (2020) (16)	Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi dengan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa	Dari 58 mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik, sejumlah 47 mahasiswa (81%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan dari 22 mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang, sejumlah 12 mahasiswa (54,5%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang	- Variabel bebas pengetahuan tentang gizi - Menggunakan metode <i>cross sectional</i>	Pada penelitian sebelumnya, variabel terikatnya adalah kebiasaan sarapan, sementara pada penelitian yang akan dilakukan ini variabel terikatnya adalah perilaku <i>meal skipping</i> . Populasi yang pada penelitian sebelumnya yaitu pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini adalah WUS.

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	Mai Matsumoto, Naomi Ishige, Azusa Sakamoto, Aki Saito, Shinji Ikemoto (2018) (17)	<i>Nutrition Knowledge Related to Breakfast Skipping Among Japanese Adults Aged 18-64 years: a cross-sectional study</i>	Responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung melewatkan sarapan dibandingkan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik	- Variabel bebas pengetahuan tentang gizi - Variabel terikat melewatkan sarapan - Menggunakan metode <i>cross sectional</i>	Pada penelitian sebelumnya, populasi yang pada penelitian sebelumnya yaitu pada orang dewasa di Jepang, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini adalah WUS di Kabupaten Bantul.
5	Eridiong Onyenweaku, dkk (2023)	<i>The Role of Nutrition Knowledge in Dietary Adjustments During COVID-19 Pandemic</i>	Pengetahuan gizi mempengaruhi jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh responden.	- Variabel bebas pengetahuan tentang gizi - Menggunakan metode <i>cross sectional</i>	Variabel terikat pada penelitian sebelumnya yaitu penyesuaian pola makan, dan populasi pada penelitian sebelumnya yaitu pada Kota Calabar, Nigeria.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengetahuan

a. Definisi

Pengetahuan berasal dari kata “tahu” yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata tahu mempunyai arti diantaranya mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Pengetahuan merupakan hasil kegiatan ingin tahu manusia mengenai apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini beragam-ragam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan tidak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, serta ada juga yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Macam dan sifat pengetahuan ini tergantung pada sumber dan dengan cara dan alat apa pengetahuan ini diperoleh, dan terdapat pengetahuan yang benar dan yang salah. Tentu saja yang dikehendaki yaitu pengetahuan yang benar (20).

b. Tingkatan Pengetahuan

Berdasarkan teori dari Notoadmojo 2003, pengetahuan memiliki 6 tingkatan yaitu (21) :

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang sebelumnya telah dipelajari. Tergolong ke dalam pengetahuan tingkat ini yaitu

mengingat kembali (*recall*) kepada suatu yang spesifik dari semua bahan yang dipelajari atau rangsangan yang sudah diterima.

2) Memahami (*Comprehension*)

Diartikan sebagai suatu keunggulan untuk menerangkan secara benar mengenai objek yang diketahui dan bisa menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Seseorang yang sudah paham terhadap suatu materi harus sanggup menjelaskan, menyebutkan contoh, dan sebagainya kepada objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Merupakan suatu kesanggupan untuk memakai materi yang sudah dipelajari pada situasi kondisi sebenarnya (*real*). Aplikasi disini bisa diartikan aplikasi atau penerapan hukum-hukum, rumus, dan sebagainya dalam konteks atau kondisi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Yaitu suatu kemampuan untuk menguraikan materi atau objek ke dalam komponen-komponen, tapi masih dalam suatu bentuk organisasi, dan masih terdapat kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini bisa dilihat dari penggunaan kata kata kerja: bisa mengelompokkan, menggambarkan, membedakan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menempatkan bagian-bagian dalam suatu wujud keseluruhan yang baru. Dengan kata lain,

sintesis merupakan kemampuan untuk mengatur formulasi baru dari formulasi-formulasi yang sudah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi yaitu berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penilaian pada suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berlandaskan suatu kriteria yang ditetapkan sendiri, atau menerapkan kriteria-kriteria yang telah ada (22).

c. Pengetahuan Gizi Seimbang

Gizi merupakan zat-zat makanan yang terdapat dalam bahan pangan yang bisa dimanfaatkan oleh tubuh. Sementara itu, zat gizi merupakan unsur kimia yang terdapat dalam makanan yang dibutuhkan bagi metabolisme dalam tubuh secara normal. Menurut Hasdianah (2014) gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang berisi zat-zat gizi dalam jumlah dan jenis yang setara dengan kebutuhan tubuh, dengan memahami prinsip keanekaragaman dan variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan serta berat badan ideal(23).

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali kandungan gizi apa saja yang terkandung dalam suatu makanan beserta fungsinya bagi tubuh. Pengetahuan gizi ini melingkupi proses kognitif yang dibutuhkan untuk mengumpulkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik perihal gizi dan kesehatan bisa dikembangkan lagi(24).

Penyempurnaan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 menyatakan 10 pesan gizi seimbang yang terhitung dalam 4 (empat) pilar. Prinsip ini pada dasarnya merupakan susunan upaya guna menyeimbangkan antara zat gizi yang diasup dan zat gizi yang dikeluarkan dengan mengontrol berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melaksanakan aktivitas fisik, dan mempertahankan serta memantau berat badan normal(25).

Berikut merupakan pesan gizi seimbang untuk wanita usia subur :

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragaman makanan

Cara menerapkan pesan ini yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Dengan bersyukur dan menikmati anekaragaman makanan maka akan tercipta cara makan yang baik, makanan dapat dikunyah, dicerna, dan diserap oleh tubuh dengan baik.

- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber dari berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Oleh karena itu, mengonsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu indikator penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

- 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
Lauk pauk terdiri dari sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek, dll), ikan, telur, dan susu beserta olahannya. Sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, kedele, kacang hijau, dan lain-lain. Untuk mengonsumsi kedua kelompok pangan ini perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, supaya jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi menjadi lebih baik dan sempurna.
- 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
Makanan pokok merupakan makanan yang mengandung karbohidrat, contohnya beras, singkong, jagung, talas, ubi, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya.
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
Menurut Menteri Kesehatan tahun 2013 menyebutkan bahwa mengonsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh), dan lemak atau minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari dapat meningkatkan risiko diabetes, hipertensi, stroke, dan serangan jantung. Maka dari itu, anjuran yang disarankan Kementerian Kesehatan RI per orang per hari yaitu 50 gram gula (4 sendok makan), 2000 miligram

sodium/natrium setara dengan 5 gram (1 sendok teh), dan lemak 67 gram (5 sendok makan).

6) Biasakan sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun tidur sampai jam 9 untuk memenuhi kebutuhan sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan yang baik terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (sumber protein hewani dan sumber protein nabati), sayuran, buah-buahan, dan minuman.

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial yang berarti bahwa tubuh memerlukan air dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat menghasilkan air sendiri untuk memenuhi kebutuhan tubuh karena sekitar dua-pertiga tubuh kita adalah air.

8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Sangat penting untuk membaca label pada kemasan pangan karena berisi tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lainnya.

9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar agar kuman dan bakteri tidak berpindah ke makanan yang akan dikonsumsi.

10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik dikatakan cukup jika seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Berikut aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam sehari-hari yaitu menyapu, mengepel, mencuci, berkebun, jalan kaki, dan lain-lain. Untuk mempertahankan berat badan yaitu dengan cara menerapkan pola konsumsi pangan dengan prinsip Gizi Seimbang secara utuh(26).

d. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang

Faktor Internal:

1) Pendidikan

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terbentuk perubahan perilaku yang lebih baik pada gizi dan kesehatan. Menurut Healthy People 2010, Pendidikan gizi juga akan meningkatkan pengetahuan gizi seseorang dan akan membantu sikap seseorang yang bisa mempengaruhi kebiasaan untuk memilih makanan dan camilan yang menyehatkan(27).

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang guna memperoleh penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi

pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain kemudian akan mempunyai pengetahuan yang baik serta dapat bertukar pikiran dengan seseorang. Pengalaman kerja akan memberikan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman belajar pada saat bekerja dapat mengembangkan kemahiran dalam mengambil keputusan yang merupakan kemahiran untuk menalar(28).

Faktor Eksternal:

3) Sosial Budaya

Budaya pada masyarakat sangat berpengaruh pada pengetahuan seseorang. Sosial budaya merupakan segala hal yang tercipta dari pemikiran manusia dalam kehidupan. Nilai dan pandangan masyarakat mendorong agar masyarakat berperilaku sesuai dengan tuntutan budaya, contohnya larangan untuk makan makanan tertentu. Adanya kepercayaan pantangan pada makanan yang tidak lepas dari faktor budaya pasti akan membangkitkan permasalahan gizi. Pantangan pada makanan bisa menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi tertentu. Sementara itu, calon pengantin wajib menjaga keseimbangan asupan gizi menjelang pernikahan untuk menghasilkan kehamilan yang sehat. Apabila sebelum menikah asupan gizi tidak terpenuhi, maka akan meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi, terutama saat terjadi kehamilan(29).

4) Media Massa

Dengan adanya kemajuan teknologi maka akan terdapat berbagai macam media massa yang akan mempengaruhi pengetahuan seseorang mengenai motivasi baru(30).

Menurut penelitian terdahulu menyatakan bahwa frekuensi konsumsi sarapan lebih tinggi pada partisipan dengan pengetahuan gizi tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan gizi rendah, temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mempengaruhi kebiasaan melewatkan sarapan(17), sedangkan menurut penelitian sebelumnya pada tahun 2016, sebesar 91 responden 85,4% mempunyai perilaku makan tidak seimbang karena pengetahuan gizi yang rendah, sedangkan 74,4% mempunyai perilaku makan yang seimbang karena pengetahuan gizi yang tinggi. Berbekal pengetahuan gizi yang cukup dapat mempengaruhi seseorang dalam perilaku makan seperti mengonsumsi makanan yang bergizi, makan yang teratur, dan memahami bahwa makanan berhubungan erat pada kesehatan dan tumbuh kembang seseorang(31).

2. *Meal skipping*

a. *Pengertian meal skipping*

Meal skipping merupakan kelalaian maupun kurangnya satu atau lebih asupan makan utama (sarapan, makan siang, makan malam) sepanjang hari. *Meal skipping* yang berkepanjangan, terutama sarapan, telah dikaitkan dengan kualitas diet yang buruk, asupan energi, vitamin, dan mineral yang

lebih rendah, peningkatan risiko adipositas sentral, penanda resistensi insulin, dan faktor risiko metabolik kardio (9).

Menurut *World Health Organization* (WHO) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% pada selingan pagi dan sore), dan makan malam memberikan 28%. Bila tidak makan selingan di pagi hari, maka proporsi sarapan yaitu 20% dari total kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini bukan termasuk dalam nilai mutlak, tetapi akan tergantung pada faktor usia, tinggi, dan berat badan serta aktivitas yang dilakukan sehari-hari(32).

b. Faktor faktor yang mempengaruhi *meal skipping*

Faktor yang mempengaruhi *meal skipping* yaitu :

1) Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian, wanita lebih sering melewatkan waktu makan siang dan makan malam dibandingkan dengan pria (33).

2) Pekerjaan

Pekerjaan sangat berpengaruh dalam ketersediaan sarapan di pagi hari. Seseorang yang tidak bekerja cenderung mempunyai waktu yang banyak untuk menyiapkan sarapan(34).

3) Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap seseorang. Untuk memenuhi kebutuhan gizi rumah tangga, seseorang harus memiliki

pengetahuan gizi yang baik untuk memilih makanan dari segi kuantitas maupun kualitas(35).

4) Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan sangat berpengaruh, karena dengan sarapan seseorang dapat mengonsumsi makanan yang terdiri dari karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buah – buahan, serta minuman. Seseorang yang sarapan secara konsisten cenderung mempunyai status gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang sering melwatkan sarapan (36). Bagi seseorang yang tidak mengonsumsi sarapan berarti seseorang itu tidak mengonsumsi sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Pola makan yang tidak seimbang akan mengakibatkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan gangguan gizi(37).

c. Dampak perilaku *meal skipping* pada WUS

Meal skipping juga berdampak pada status gizi seseorang. Status gizi baik terjadi jika tubuh mendapatkan asupan gizi yang cukup secara efisien. Status gizi lebih terjadi jika tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebih, sehingga dapat menyebabkan efek toksik dan membahayakan serta beresiko terhadap penyakit degeneratif. Status gizi kurang jika tubuh mengalami kekurangan zat gizi esensial dan kekurangan gizi pada WUS akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan(31). Kurangnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat

menyebabkan malnutrisi, salah satunya yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada WUS dan Ibu Hamil. KEK dapat menyebabkan anemia, pendarahan, terkena penyakit infeksi, dan beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR)(38). Pada dasarnya seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang gizi seimbang yang tinggi akan lebih baik dalam memahami keterkaitan antara perilaku makan dengan kesehatannya, sehingga seseorang dapat terpacu untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat bagi tubuh(39).

3. Wanita Usia Subur (WUS)

a. Definisi WUS

Menurut Kemenkes RI, Wanita Usia Subur (WUS) didefinisikan sebagai wanita yang berada dalam periode usia 15-49 tahun. Masa pranikah juga dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi. Kesehatan pada masa prakonsepsi sangat penting karena membutuhkan banyak asupan zat gizi terutama status gizi untuk mempersiapkan kehamilan dan akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan (40). Status gizi sangat mempengaruhi masa kehamilan, kekurangan gizi yang terjadi selama kehamilan bisa berdampak buruk pada status gizi janin yang direpresentasikan oleh berat badan lahir yang tidak optimal (41). Masa prakonsepsi yaitu rentang waktu dari tiga bulan sampai satu tahun dan mencakup waktu ketika ovum dan sperma telah matur pada 100 hari sebelum konsepsi (42).

Periode prakonsepsi merupakan periode penting untuk mendukung perbaikan *outcome* pada masa kehamilan, tetapi masih terdapat beberapa permasalahan gizi pada kelompok tersebut. Salah satu contohnya yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK) (43). KEK masih menjadi masalah utama yang menimpa pada wanita usia subur. Seseorang dikatakan KEK apabila hasil pengukuran lingkar lengan atas yaitu kurang dari 23,5 cm (42).

b. Kebutuhan gizi wanita usia subur pranikah

Tabel 2. Kebutuhan Gizi Makro WUS Pranikah

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
13 - 15 tahun	2050	65	70	300
16 - 18 tahun	2100	65	70	300
19 - 29 tahun	2250	65	65	360
30 - 49 tahun	2150	60	60	340

Sumber: AKG, 2019 (44)

1) Energi

Energi diperoleh dari bahan pangan yang dikonsumsi dan mengandung zat-zat kimia dan dikenal sebagai zat gizi. Zat gizi pada bahan pangan tersebut mengalami metabolisme dalam tubuh sehingga menghasilkan energi untuk beraktivitas, dan menjalankan beberapa proses kimiawi dalam tubuh (45).

2) Protein

Protein merupakan salah satu zat terpenting bagi tubuh manusia. Protein dalam tubuh berfungsi sebagai sumber utama energi selain

lemak dan karbohidrat dan untuk zat pembangun serta zat pengatur dalam tubuh. Protein juga terlibat dalam sistem kekebalan tubuh sebagai antibodi (46).

3) Lemak

Lemak merupakan salah satu sumber energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Manusia membutuhkan kadar lemak di dalam tubuh agar cadangan energi dalam tubuh tetap ada. Lemak dibagi menjadi 3 yaitu (47) :

a) Lemak Sederhana

Lemak sederhana yaitu lemak yang tersusun dari trigliserida, yang terdiri atas satu gliserol dan tiga asam lemak.

b) Lemak Campuran

Lemak campuran yaitu lemak yang tersusun dari gabungan antara senyawa bukan lemak dan lemak.

c) Lemak Asli

Lemak asli merupakan senyawa yang dihasilkan dari proses hidrolisis lipid, seperti asam lemak dan kolesterol

4) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat yang menghasilkan energi bagi tubuh. Karbohidrat menyediakan 4 kalori energi pangan per gram. Karbohidrat memiliki peranan penting dalam menentukan karakteristik bahan makanan, misalnya rasa, warna, tekstur, dan lain-lain. Sedangkan

dalam tubuh, karbohidrat mempunyai peran untuk mencegah mencegah tumbuhnya ketosis, pemecahan tubuh protein yang berlebihan, kehilangan mineral, dan membantu metabolisme lemak dan protein (48).

Tabel 3. Kebutuhan Gizi Mikro WUS Pranikah

Kelompok Umur	Vit. A (RE)	Vit. E (mcg)	Folat (mcg)	Vit. B12 (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zinc (mg)
13 - 15 tahun	600	15	400	4	1200	15	9
16 - 18 tahun	600	15	400	4	1200	15	9
19 - 29 tahun	600	15	400	4	1000	18	8
30 - 49 tahun	600	15	400	4	1000	18	8

Sumber: AKG, 2019 (44)

1) Vitamin A

Vitamin A merupakan kelompok senyawa yang dapat larut dalam lemak baik yang berasal dari hewani dan nabati yang ditandai oleh struktur rantai isoprenoid tak jenuh. Vitamin A bisa diperoleh dari makanan melalui produk hewani dalam bentuk vitamin A (retinol dan turunannya) atau sebagai provitamin A (karotenoid) dari sayuran. Sumber vitamin A untuk manusia yaitu versi vitamin A yang sebelumnya telah dibentuk, yang ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan. Susu serta produk olahannya, daging dan produk turunannya termasuk penyumbang terbesar, disusul oleh telur, produk telur dan ikan. Kadar vitamin A yang cukup merupakan kunci untuk perkembangan janin yang baik dan dikemudian hari untuk nutrisi yang tepat bagi bayi yang baru lahir(49).

2) Vitamin E

Vitamin E merupakan vitamin yang mampu untuk meningkatkan kesehatan reproduksi serta memberikan efek menguntungkan sebagai antioksidan terhadap gangguan reproduksi. Sangat dianjurkan terutama wanita usia reproduksi untuk rutin mengonsumsi vitamin E. Makanan yang mengandung vitamin E yaitu gandum, dedak padi, barley, oat, kelapa, palem, annatto, gandum hitam, bayam, kenari, kemiri, opium, sunflower, dan jagung(50).

3) Asam Folat

Asam folat juga disebut dengan vitamin B9 yang merupakan zat larut air dan berperan dalam sintesis asam nukleat, asam amino, dan protein. Mengonsumsi asam folat harus dilengkapi dengan makanan, karena tubuh manusia tidak mampu untuk mensintesis asam folat. Jika seseorang kekurangan asam folat akan menyebabkan anemia, kepadatan mineral tulang yang rendah, hiperhomosisteinemia, dan defisiensi asam folat. Asam folat juga sangat penting untuk perkembangan kehamilan terutama dalam penggandaan sel pada minggu-minggu pertama kehamilan, jika ibu hamil kekurangan asam folat maka akan menyebabkan risiko cacat tabung saraf pada anak. Sumber makanan asam folat yaitu sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, buncis, dan produk tambahan vitamin B9 (nasi, sereal, dan pasta)(51).

4) Vitamin B12

Vitamin B12 atau kobalamin yaitu vitamin yang sebagian besar banyak terkandung dalam sumber pangan hewani dan produknya. Vitamin B12 ini sangat dibutuhkan untuk mengaktifkan asam folat dan metabolisme sel, terutama sel-sel saluran cerna, sumsum tulang, dan jaringan syaraf. Vitamin B12 berfungsi dalam proses pematangan sel darah merah dan mencegah anemia pernisiiosa. Kekurangan vitamin B12 selama kehamilan akan meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, dan terganggunya pertumbuhan janin. Sumber makanan vitamin B12 terdapat pada ikan, kerang, hati, daging merah, telur unggas, dan produk susu(52).

5) Kalsium

Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia. Pada WUS dan ibu hamil, kalsium sangat menjamin proses tubuh berjalan dengan keadaan yang seimbang. Kekurangan kalsium pada wanita usia subur disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang kurang bagus. Apabila ibu hamil kekurangan kalsium, maka akan menyebabkan hipertensi dalam kehamilan, gangguan pertumbuhan janin dan bisa menyebabkan kehamilan premature. Contoh sumber makanan kalsium yaitu ikan sarden, ikan salmon, brokoli, pok choy atau sawi sendok, bayam, tahu, almond, susu kedelai, kacang merah, dan biji wijen(53).

6) Zat Besi

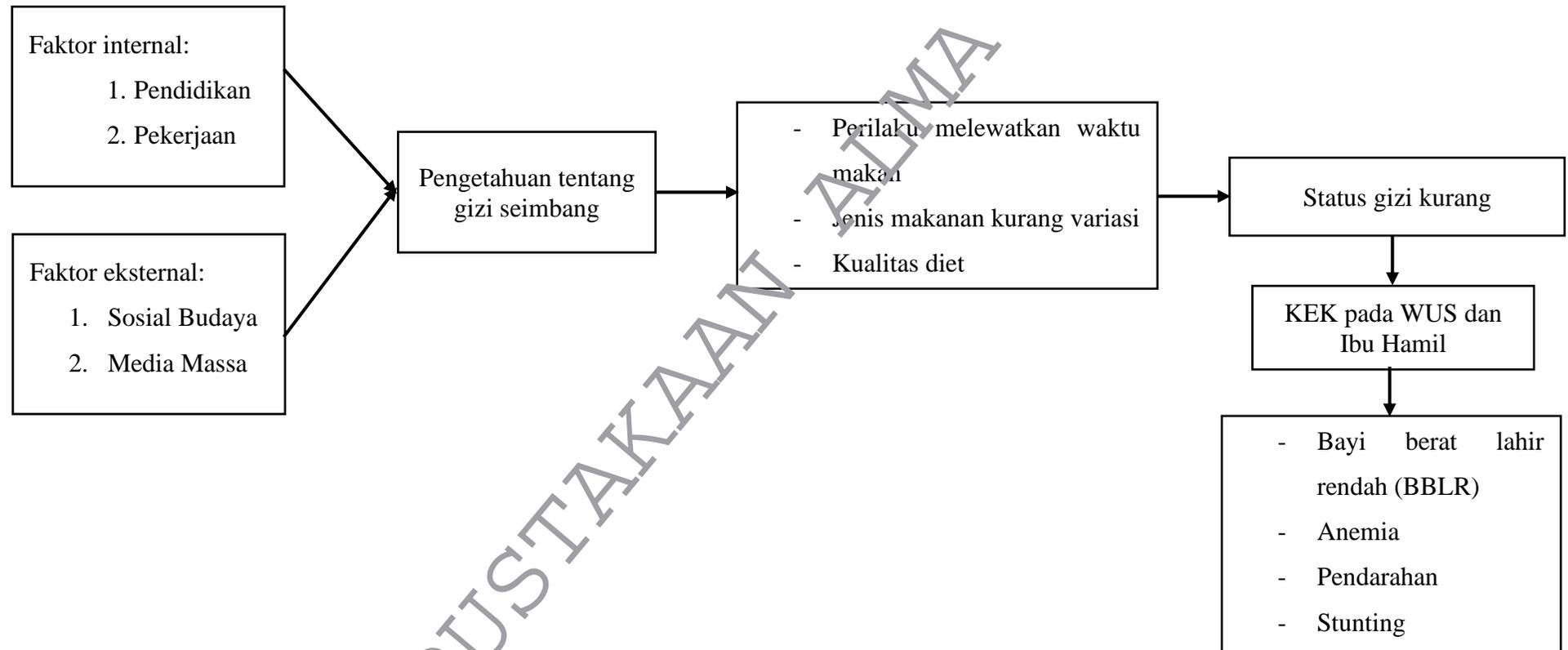
Wanita usia subur rentan mengalami anemia karena terjadinya siklus menstruasi setiap bulannya sehingga terjadi peningkatan kebutuhan zat besi.

Zat besi berfungsi sebagai alat pengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, alat angkut elektron ke dalam sel, membantu enzim di dalam jaringan tubuh, pembentuk sel darah merah, pembentukan mioglobin, kolagen, dan enzim, serta berfungsi pada sistem pertahanan tubuh. Bahan makanan yang banyak mengandung zat besi yaitu daging, kacang-kacangan, ikan, hati, telur, dan susu. Mengonsumsi makanan zat besi akan lebih baik jika bersamaan dengan makanan tinggi vitamin C seperti buah-buahan. Hindari mengonsumsi zat besi dengan teh, kopi, kakao, dan rempah-rempah tertentu (seperti kunyit, ketumbar, cabai, dan asam jawa) karena dapat menghambat proses penyerapan zat besi ke dalam tubuh(54).

7) Zinc

Zinc merupakan salah satu mikro-nutrien yang mempunyai peran penting dalam metabolisme, regulasi pertumbuhan sel, penyembuhan luka, pembekuan darah, fungsi tiroid, dan indra perasa serta indra penciuman. Zinc juga mendukung pertumbuhan serta perkembangan normal selama kehamilan, masa kanak-kanak, dan remaja. Sumber makanan yang mengandung zinc yaitu daging merah, unggas, kerang, ikan, telur, produk susu, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan(55).

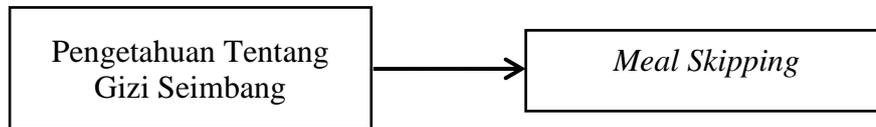
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : (27), (29), (30), (38), (39), (56)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ha : Ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping*.

H0 : Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping*.

PERPUSTAKAAN ALMA ATIA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian cross sectional merupakan penelitian yang variabel sebab dan akibatnya diukur atau dikumpulkan secara waktu yang bersamaan (57). Dalam studi cross sectional ini, peneliti mengukur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kantor Urusan Agama (KUA) di kabupaten Bantul pada bulan Januari – Februari 2024. Dalam menentukan tempat pada penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa pada keempat kecamatan tersebut merupakan kecamatan dengan pendaftaran calon pengantin terbanyak. Keempat kecamatan tersebut yaitu Kecamatan Banguntapan, Kecamatan Kasihan, Kecamatan Sewon, dan Kecamatan Bantul. Penelitian ini menggunakan data primer.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya(58). Populasi pada penelitian ini yaitu wanita usia subur pra konsepsi di kabupaten Bantul.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi(59). Sampel pada penelitian ini yaitu wanita usia subur pra konsepsi yang mendaftarkan pernikahannya di Kantor Urusan Agama (KUA) kabupaten Bantul.

Penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*, yaitu teknik sampling yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang mempunyai ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan tercapai(60). Kriteria pemilihan sampel akan ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, yaitu:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Wanita usia 19-49 tahun
- 2) Akan melakukan pernikahan untuk pertama kalinya
- 3) Telah mendaftarkan pernikahannya di KUA
- 4) Tidak sedang hamil
- 5) Telah menandatangani lembar persetujuan penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Sedang menjalani diet tertentu karena penyakit contohnya hipertensi, diabetes mellitus, jantung, stroke, ginjal, dan kanker.

Dengan menggunakan metode quota sampling ini, besar sampel akan lebih mudah terpenuhi dengan menggunakan rumus besar sampel yaitu:

$$n = \frac{\left\{ z_{1-\alpha/2} \sqrt{P_0 (1 - P_0)} + z_{1-\beta} \sqrt{P_a (1 - P_a)} \right\}^2}{(P_a - P_0)^2}$$

Keterangan :

N = Besar sampel minimum

$Z_{1-\alpha/2}$ = Nilai distribusi normal baku yang sama dengan tingkat kemaknaan α (90% atau 1,64)

$Z_{1-\beta}$ = Nilai distribusi normal baku yang sama dengan tingkat kemaknaan β (80% atau 0,84)

P_o = Proporsi WUS melewati sarapan di populasi 72,7% (61)

P_a = Perkiraan proporsi di populasi (berbeda 10%)

Hasil perhitungan sampel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{\{1,64\sqrt{0,727(1-0,727)}+0,84\sqrt{0,627(1-0,627)}\}^2}{(0,627-0,727)^2} \\ &= \frac{\{1,64\sqrt{0,1984}+0,84\sqrt{0,2335}\}^2}{(0,1)^2} \\ &= \frac{(0,7304+0,4051)^2}{0,01} \\ &= 129,15 \text{ dibulatkan menjadi } 130 \text{ sampel} \end{aligned}$$

Outcome utama yang diteliti pada penelitian ini yaitu perilaku *meal skipping*, dan dilakukan perhitungan besar sampel pada variabel *meal skipping*. Untuk mengantisipasi adanya *drop out*, terdapat penambahan 10%.

Jadi, dalam penelitian ini besar sampel yang digunakan yaitu 143 sampel.

Dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* yaitu *quota sampling* yang berarti partisipan dipilih berdasarkan karakteristik yang sebelumnya sudah ditentukan, sehingga total sampel akan mempunyai distribusi karakteristik yang sama dengan populasi yang lebih luas(62).

Sebesar 143 orang sampel ini dibagi ke dalam empat kecamatan terpilih yaitu Kecamatan Banguntapan, Kecamatan Kasihan, Kecamatan Sewon, dan Kecamatan Bantul. Berikut ini merupakan tabel yang menjelaskan tentang perhitungan kuota pada masing-masing kecamatan:

Tabel 4. Perhitungan Kuota Subjek Masing-Masing Kecamatan

Kecamatan	Pendaftaran Pernikahan Pada Tahun 2020 (22)	Rata-Rata Pendaftaran Pernikahan/Bulan	Kuota Subjek Berdasarkan Proporsi
Banguntapan	879 orang	73 orang	47 orang
Kasihan	704 orang	58 orang	37 orang
Sewon	664 orang	55 orang	35 orang
Bantul	411 orang	34 orang	24 orang
Total pendaftaran pernikahan/bulan		220 orang	
Total subjek			143 orang

Berdasarkan Tabel 4, perhitungan kuota subjek masing-masing kecamatan tersebut dengan cara membagikan rata-rata pendaftaran pernikahan per bulan dengan total pendaftaran pernikahan per bulan, lalu dikalikan dengan jumlah sampel. Jadi, besar kuota untuk Kecamatan Banguntapan yaitu 47 orang, Kecamatan Kasihan 37 orang, Kecamatan Sewon 35 orang, dan Kecamatan Bantul 24 orang. Teknik quota sampling yaitu teknik sampling yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang mempunyai ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan tercapai(60). Responden dipilih berdasarkan dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian di lapangan saat pengambilan data.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi timbulnya perubahan pada variabel terikat. Dinamakan sebagai variabel bebas karena bebas dalam mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu perilaku pengetahuan tentang gizi seimbang.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Dalam sebuah penelitian, variabel terikat diamati dan diukur untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas.

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *meal skipping*.

E. Definisi Operasional

Tabel 5. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Pengetahuan tentang gizi seimbang	Segala sesuatu tentang pengetahuan terkait makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya, cara mengolah makanan dengan baik dan benar, pentingnya sarapan serta makanan yang aman dikonsumsi(63)	Kuesioner	Skor pengetahuan Baik 76-100% Cukup 56-75% Kurang <56% (64)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Perilaku <i>meal skipping</i>	Perilaku <i>meal skipping</i> merupakan kelalaian maupun kurangnya satu atau lebih asupan makan utama (sarapan, makan siang, makan malam) dalam satu minggu terakhir(9)	Kuesioner	Frekuensi melakukan <i>meal skipping</i> /minggu(65)	Numerik (Rasio)

F. Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrumen

Pengumpulan data pada penelitian ini, terdiri dari:

a. Data WUS prakonsepsi

Data diperoleh dari KUA di kabupaten Bantul yang terdiri dari nama, alamat, tanggal lahir, dan tanggal pernikahan.

b. Data perilaku *meal skipping* WUS prakonsepsi

Data yang digunakan untuk mengetahui perilaku *meal skipping* pada WUS prakonsepsi yaitu dengan kuesioner yang dikembangkan sendiri oleh peneliti.

c. Data pengetahuan tentang gizi seimbang WUS prakonsepsi

Data yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi seimbang pada WUS prakonsepsi yaitu menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dan berisi tentang pertanyaan umum mengenai pengetahuan gizi seimbang. Jumlah pertanyaan pada

kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang yaitu sebanyak 20 butir dan seluruh pertanyaan ini akan di uji validitas terlebih dahulu sebelum diterima oleh responden.

Kisi-kisi kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang terdapat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Kisi Kisi Kuesioner Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Aspek	Indikator	Item
Pengetahuan tentang gizi seimbang	Syukuri dan menikmati anekaragaman makanan	1, 2
	Banyak porsi sayuran dan cukup buah-buahan	7, 16
	Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi	17, 18
	Biasakan mengonsumsi anekaragaman makanan pokok	3, 4
	Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak	5, 6
	Biasakan sarapan	8, 9
	Biasakan minum air putih yang cukup dan aman	10, 11
	Biasakan membaca label pada kemasan pangan	12, 13
	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	14, 15
	Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal	19, 20

2. Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas yaitu uji yang berfungsi untuk melihat valid atau tidaknya suatu alat ukur. Alat ukur yang dimaksud yaitu pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Setelah dilakukan uji validitas, dapat

dilakukan uji reabilitas yang berfungsi untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tersebut tetap konsisten apabila pengukuran tersebut diulang. Alat ukur dikatakan reliabel apabila menghasilkan hasil yang sama walaupun dilakukan pengukuran berkali-kali (66).

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan 30 responden pada empat kecamatan yang akan diuji validitas. Empat kecamatan tersebut yaitu KUA Kecamatan Jetis, KUA Kecamatan Imogiri, KUA Kecamatan Piyungan, dan KUA Kecamatan Sedayu. Berdasarkan uji validitas yang sudah dilakukan memiliki hasil $> R$ tabel sehingga semua item angket dapat dikatakan valid. (terlampir)

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan pada pengambilan data penelitian sudah bisa dikatakan reliabel atau tidak. Uji reliabilitas ini dilakukan 30 responden dalam empat kecamatan, yaitu Kecamatan Jetis, Kecamatan Imogiri, Kecamatan Piyungan, dan Kecamatan Sedayu dengan menggunakan kuesioner yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas dan akan ditentukan reliabilitasnya.

Berikut adalah hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan :

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.513	.520	20

Gambar 3. 1 Uji Reliabilitas

Hasil pada uji tersebut menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items* adalah 0,513. Nilai R tabel pada $DF = N - 2$ dengan probabilitas 0,05 pada sampel ini adalah, jumlah sampel $DF = (20) - 2 = 18$ dengan probabilitas 0,05 memiliki nilai R tabel 0,378. Sehingga nilai tersebut $0,513 > R \text{ tabel } 0,378$ mengartikan bahwa tes secara keseluruhan adalah reliabel.

G. Teknik Pengambilan Data

1. Data Primer

Data primer pada penelitian ini yaitu pengetahuan tentang gizi seimbang dan perilaku *meal skipping* yang dianyakan langsung oleh peneliti dengan kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini yaitu data WUS prakonsepsi yang diperoleh dari KUA.

H. Pengolahan dan Analisi Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dari hasil penelitian memiliki langkah - langkah sebagai berikut:

a. Penyunting data (*Editing*)

Melakukan pemeriksaan kelengkapan dan kejelasan jawaban pada kuesioner dan penyesuaian data yang diperoleh dengan kebutuhan peneliti.

b. Pengkode (Coding)

Peneliti memberi kode terhadap jawaban-jawaban yang sudah ada.

c. Tabulating (Tabulasi)

Kegiatan memasukkan data - data hasil penelitian ke dalam tabel sesuai kriteria.

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer yaitu SPSS. Analisis data menggunakan software SPSS 25 berupa analisa univariat dan bivariat.

a. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini analisis univariat dilakukan untuk mengetahui variabel bebas pengetahuan tentang gizi seimbang, dan gambaran variabel terikat perilaku *meal skipping*.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Pada penelitian ini telah dilakukan uji Kolmogrov Smirnov dengan hasil yaitu data perilaku *meal skipping* pada penelitian ini tidak terdistribusi normal, oleh karena itu uji yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji Kruskal-Wallis.

I. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti perlu mendapatkan rekomendasi dari institusinya dengan mengajukan izin kepada institusi tempat penelitian. Peneliti harus menekankan masalah etika yang meliputi:

1) *Ethical Clearance*

Pengajuan *ethical clearance* dengan Nomor: KE/AA/XI1011283/EC/2023 dimasukkan ke Komisi Etik Universitas Alma Ata.

2) *Informed consent*

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang akan diteliti, bila subjek menolai maka peneliti tidak memaksa dan menghargai hak subjek.

3) *Anonymity*

Untuk menjaga kerahasiaan responden, maka peneliti hanya menuliskan nama inisial.

4) *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

J. Jalannya Penelitian

1. Tahap Persiapan

a. Pengajuan topik penelitian, pencarian literatur dan referensi untuk melakukan penelitian.

- b. Peneliti menyusun proposal penelitian.
- c. Konsultasi dengan pembimbing dan perbaikan proposal.
- d. Peneliti melaksanakan seminar proposal.
- e. Revisi laporan hasil seminar dan pengumpulan proposal.
- f. Peneliti mengurus uji etik (ethical clearance) penelitian.
- g. Apersepsi pelaksanaan penelitian dengan tim playing.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti mengajukan proposal dan surat izin penelitian dari institusi dan badan pemerintah daerah bantul dan selanjutnya surat izin penelitian diberikan ke tempat yang akan menjadi objek penelitian.
- b. Menyiapkan lembar kuesioner.
- c. Peneliti mengambil data-data responden untuk dilakukan uji validitas pada kuesioner melalui KUA yang berbeda dari KUA yang akan dijadikan tempat penelitian, yaitu KUA Jetis, KUA Imogiri, KUA Piyungan, dan KUA Sedayu.
- d. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas.
- e. Peneliti mengambil data ke KUA Banguntapan, KUA Sewon, KUA Kasihan, dan KUA Bantul. Setelah mendapatkan data dari setiap responden, kemudian pada saat bimbingan pranikah, calon pengantin dimintai persetujuan untuk menjadi responden.
- f. Pengambilan data secara langsung di KUA tanpa berkunjung ke rumah responden.
- g. Peneliti memberikan lembar Informed Consent dan menyiapkan lembar kuesioner untuk responden.

h. Peneliti mengecek kembali apakah ada jawaban yang terlewat.

3. Tahap Akhir

- a. Penyusunan laporan hasil penelitian.
- b. Konsultasi laporan hasil penelitian dengan pembimbing.
- c. Seminar hasil penelitian.
- d. Perbaikan hasil penelitian.
- e. Penjilidan dan pengumpulan hasil penelitian
- f. Publikasi hasil penelitian.

PERPUSTAKAAN ALMA ATIA

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian telah dilakukan di 4 KUA dengan urutan paling banyak pendaftaran pernikahan per tahun nya, yaitu KUA Banguntapan, KUA Kasihan, KUA Sewon, dan KUA Bantul. KUA Banguntapan berada di Jl. Karangturi No. 146, Wiyoro, Baturetno Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55197, dengan Bapak Ngatijan, S.Ag., M.Ag sebagai Kepala KUA serta dibantu beberapa karyawan lain untuk mengelola sistem kerja KUA Banguntapan. KUA Banguntapan ini memiliki fungsi sebagai tempat melaksanakan pencatatan nikah, rujuk, pembinaan masjid, zakat, wakaf, dan ibadah sosial lainnya.

Berdasarkan data Pendaftaran Pernikahan Pada Tahun 2020 di empat kecamatan, terlihat bahwa Kecamatan Banguntapan mencatat jumlah pendaftaran tertinggi dengan 879 orang, diikuti oleh Kasihan (704 orang), Sewon (664 orang), dan Bantul (411 orang). Rata-rata pendaftaran pernikahan per bulan bervariasi di setiap kecamatan, dengan Banguntapan memimpin sebanyak 73 orang, sementara Bantul memiliki rata-rata terendah yakni 34 orang per bulan. Total rata-rata pendaftaran pernikahan bulanan untuk keempat kecamatan mencapai 220 orang. Data ini juga mencantumkan kuota subjek berdasarkan proporsi, yang mungkin

digunakan untuk keperluan penelitian atau program tertentu, dengan total 143 orang yang dialokasikan secara proporsional sesuai jumlah pendaftaran di masing-masing kecamatan. Perbedaan signifikan dalam jumlah pendaftaran antar kecamatan ini dapat mengindikasikan variasi dalam ukuran populasi atau tingkat pernikahan di masing-masing wilayah.

KUA Kasihan berada di Jl. Madukismo No. 260, Jogonalan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184, dengan penanggung jawab Bapak H. Rohwan, S.Ag, M.S.I yang menjabat sebagai Kepala KUA dan dibantu oleh beberapa karyawan lain dalam mengelola sistem kerja di KUA Kasihan.

Lokasi KUA Sewon berada di Dusun Sangkal, Tarudan, Bangunharjo, Sewon, Bantul 55187. KUA Sewon dikepalai oleh Bapak Mustafied Amna, S.Ag., M.H dan dibantu oleh 9 karyawan lainnya untuk mengelola sistem kerja di KUA Sewon. Motto KUA Sewon yaitu “Melayani Sepenuh Hati Sebagai Ibadah”.

KUA Bantul berlokasi di Jl. Marsda Adisucipto No.10, Bejen, Bantul, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul 55711, dengan Bapak Samanto, S.Ag., M.H sebagai Kepala KUA Bantul dengan visi KUA Bantul yaitu “Terwujudnya Masyarakat Kecamatan Bantul yang Taat Beragama, Rukun, Cerdas, Mandiri dan Sejahtera Lahir Batin”.

B. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang sudah dilakukan berjumlah 143 orang dengan rentan usia 19-49 tahun. Gambaran subjek penelitian dilihat pada tabel.

Tabel 7. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah (n = 143)	Perilaku <i>Meal Skipping</i> (Median)	Perilaku <i>Meal Skipping</i> (Mean)
Lokasi KUA			
Banguntapan	47 (32,9%)	3	2,94
Kasih	37 (25,9%)	3	3,24
Sewon	35 (24,5%)	3	3,09
Bantul	24 (16,8%)	3	3,17
Usia (tahun)			
< 20	3 (2,1%)	2	2,3
20 – 25	78 (54,5%)	3	3,1
26 – 30	55 (38,5%)	3	3
> 30	7 (4,9%)	3	3,2
Pendidikan Terakhir			
Tidak Tamat SD	-	-	-
SD	-	-	-
SMP	2 (1,4%)	3	3,50
SMA	66 (46,2%)	3	3,18
Perguruan Tinggi	75 (52,4%)	3	3,00
Status Pekerjaan			
Bekerja	132 (92,3%)	3	3,13
Tidak Bekerja	11 (7,7%)	2	2,64
Pendapatan Perbulan			
Tidak Berpenghasilan	11 (7,7%)	2	2,64
<UMK	31 (21,7%)	3	3,03
>UMK	101 (70,6%)	3	3,16
Pengetahuan Gizi Seimbang			
Baik	74 (51,7%)	3	2,91
Cukup	67 (46,9%)	3	3,27
Kurang	2 (1,4%)	4	4,00
Perilaku Meal Skipping (x per			

Karakteristik	Jumlah (n = 143)	Perilaku <i>Meal Skipping</i> (Median)	Perilaku <i>Meal Skipping</i> (Mean)
minggu)			
0	9 (6,3%)		
1	13 (9,1%)		
2	36 (25,2%)		
3	21 (14,7%)		
4	38 (26,6%)		
5	19 (13,3%)		
6	2 (1,4%)		
7	5 (3,5%)		

¹Jenis pekerjaan pada kategori bekerja adalah PNS, Karyawan Swasta, Buruh, dan *Freelance*.²Pendapatan keluarga dikategorikan < UMK adalah < Rp. 2.216.463, dan ≥UMK adalah ≥ Rp. 2.216.463.³Kategori skor pengetahuan gizi seimbang adalah baik (76-100%), cukup (56-75%) dan kurang (<56%), dilihat dari hasil kuesioner yang diisi oleh responden.

Berdasarkan tabel 8, sebanyak 143 responden menunjukkan bahwa subjek penelitian terbesar berada di KUA Banguntapan dengan jumlah 32,9%. Berdasarkan keempat KUA tersebut masing-masing KUA memiliki perilaku meal skipping 3 kali/minggu. Mayoritas responden berada dalam kelompok usia 20-25 tahun (54,5%), diikuti oleh kelompok 26-30 tahun (38,5%). Terdapat kecenderungan peningkatan frekuensi *meal skipping* seiring bertambahnya usia, dengan kelompok usia di atas 30 tahun memiliki rata-rata tertinggi (3,2) dan kelompok di bawah 20 tahun terendah (2,3).

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir di perguruan tinggi yaitu sebesar 52,4% dan memiliki perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali/minggu. Mayoritas responden penelitian ini bestatus bekerja yaitu sebesar 92,3% dan memiliki perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali/minggu. Sebagian

besar responden memiliki pendapatan \geq UMK yaitu sebesar 70,6%, serta memiliki perilaku *meal skipping* sebanyak 4 kali/minggu. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik sebanyak 51,7%. Kemudian pada gambaran perilaku *meal skipping*, sebanyak 9 responden tidak melakukan perilaku *meal skipping*.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dalam penelitian berfungsi untuk mendapatkan gambaran pada masing-masing variabel(67). Pada tabel 9 merupakan gambaran perilaku *meal skipping* responden penelitian.

Tabel 8. Gambaran Perilaku Meal Skipping

Variabel	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Median
Perilaku <i>meal skipping</i> 0-7 kali/minggu	0	7	3



Gambar 3. Waktu Makan yang Paling Banyak Dilewatkan

Berdasarkan Tabel 9 pada data ini memberikan gambaran tentang distribusi perilaku *meal skipping* di kalangan responden. Rentang nilai yang cukup luas, dari

0 kali hingga 7 kali per minggu, menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam praktik perilaku *meal skipping* di antara individu. Dengan nilai median sebesar 3 kali per minggu, dapat dikatakan bahwa perilaku *meal skipping* cukup umum terjadi, meskipun tidak pada tingkat yang ekstrem.

Berdasarkan Gambar 3 yang disajikan, dapat dilihat bahwa aktivitas sarapan merupakan kegiatan yang paling banyak dilewatkan oleh responden, dengan persentase sebesar 58,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan untuk melewatkan sarapan. Selanjutnya, aktivitas melewatkan makan siang juga cukup populer di kalangan responden, dengan persentase sebesar 29,4%. Sementara itu, aktivitas melewatkan makan malam tercatat sebagai yang paling sedikit dilakukan, hanya sekitar 5,6% dari total responden. Hanya sebagian kecil, sekitar 6,3%, yang tidak melewatkan aktivitas makan sama sekali, baik sarapan, makan siang, maupun makan malam. Secara keseluruhan, diagram ini memberikan gambaran mengenai pola aktivitas makan responden, di mana sarapan menjadi kebiasaan yang paling umum dilewatkan, disusul oleh makan siang, dan makan malam.

3. Analisis Bivariat

Berdasarkan uji normalitas pada variable perilaku *meal skipping* yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah $> 0,05$, sehingga uji bivariat yang digunakan adalah uji Kruskal-Wallis.

Tabel 9. Uji Normalitas Variabel Perilaku *Meal Skipping*

Variabel	Kolmogrov Smirnov	Interpretasi
Perilaku <i>meal skipping</i>	0,000	Sebaran tidak normal

Pada analisis bivariat dilakukan uji pada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* dengan uji Kruskal-Wallis.

Tabel 10. Hasil Statistik Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku *Meal Skipping*

Tingkat Pengetahuan	Rata-rata Frekuensi <i>Meal Skipping</i>	Median Frekuensi <i>Meal Skipping</i>	<i>P-value</i>
Baik	2,91	3	0,427
Cukup	3,27	3	
Kurang	4,00	4	

Hasil uji Kruskal-Wallis yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *p-value* yaitu sebanyak 0,427 ($p > 0,05$). Hal ini berarti bahwa hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* tidak ada hubungan yang signifikan, oleh karena itu H_0 diterima.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar dari seluruh jumlah responden berasal dari KUA Banguntapan yaitu sebesar 32,9% dan jumlah responden paling sedikit berasal dari KUA Bantul yaitu sebesar 16,8%. Jumlah responden pada penelitian ini dilihat berdasarkan jumlah pernikahan yang telah terdaftar paling banyak di Kabupaten Bantul.

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa mayoritas responden penelitian berumur ≥ 20 tahun dengan jumlah 140 responden atau sebesar 97,9% dari 143 responden. Hasil pada penelitian ini diketahui bahwa responden dengan usia ≥ 20 tahun merupakan responden yang memiliki frekuensi *meal skipping* lebih tinggi dibandingkan dengan responden usia < 20 tahun dengan jumlah melewati makan sebanyak 3 kali/minggu. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sun Yangbo dkk yang menyatakan bahwa responden dengan usia 20 - 74 tahun sering melakukan perilaku *meal skipping* (68).

Berdasarkan penelitian ini, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir di perguruan tinggi, yaitu sebesar 52,4%, dan melakukan perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali per minggu. Sementara untuk tingkatan pendidikan dibawahnya memiliki rata-rata frekuensi *meal skipping* yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat pendidikan dengan perilaku makan. Umumnya, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya pola makan yang teratur. Mereka lebih memahami dampak negatif dari melewati waktu makan terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Sebaliknya, mereka dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah lebih rentan untuk melewati waktu makan karena kurangnya pemahaman atau prioritas yang diberikan pada perilaku makan yang sehat. Hasil penelitian ini menekankan perlunya upaya edukasi dan promosi pola hidup sehat yang dapat menjangkau seluruh

lapisan masyarakat, tidak hanya mereka dengan tingkat pendidikan tinggi. Dengan demikian, diharapkan dapat mendorong perbaikan perilaku makan yang lebih baik di seluruh populasi (69).

Variabel status pekerjaan juga dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu bekerja dan tidak bekerja. Sebagian besar responden pada penelitian ini berstatus bekerja yaitu sebanyak 92,3%, dengan frekuensi *meal skipping* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Status pekerjaan mempengaruhi perilaku makan seseorang karena orang yang bekerja akan lebih sering melewatkan makan karena keterbatasan waktu atau jadwal kerja yang dimilikinya (70).

Untuk tingkat pendapatan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu $<UMK$ dan $\geq UMK$. Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki pendapatan $\geq UMK$ yaitu sebanyak 70,6%, dengan frekuensi *meal skipping* lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki pendapatan $<UMK$. Seseorang dengan tingkat pendapatan rendah akan berpengaruh pada kurang terpenuhinya keanekaragaman bahan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh (71).

Variabel tingkat pengetahuan pada penelitian ini dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 51,7% dengan jumlah perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali/minggu. Frekuensi *meal skipping* lebih tinggi pada Tingkat pengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan berpengaruh pada sikap dan

perilaku seseorang saat memilih dan mengonsumsi makanan, khususnya pengetahuan gizi (72).

2. Gambaran perilaku *meal skipping*

Diketahui bahwa perilaku *meal skipping* yang dilakukan oleh responden yaitu mulai dari 0 sampai 7 kali/minggu. Responden pada penelitian ini mayoritas melakukan perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali/minggu dan waktu makan yang paling sering dilewatkan adalah sarapan yaitu sebanyak 58,7%. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marydk yang menyatakan bahwa sarapan merupakan waktu makan yang paling sering dilewatkan daripada makan siang dan makan malam (73).

Beberapa studi terdahulu juga telah mengidentifikasi hal serupa. Penelitian Yahia et al. (2008) menemukan bahwa mahasiswa sering melewatkan sarapan karena alasan seperti kurangnya waktu, tidak merasa lapar di pagi hari, atau sengaja menghindari makan pagi untuk mengontrol berat badan. Sementara itu, studi Almajwal (2016) pada pekerja di Saudi Arabia juga menunjukkan bahwa sarapan memiliki persentase tertinggi dalam hal kebiasaan melewatkan waktu makan (74,75).

Berdasarkan kajian pustaka, terdapat bukti bahwa sarapan merupakan waktu makan yang paling sering dilewatkan dibandingkan dengan makan siang dan makan malam. Penelitian Worsley (2002) menemukan bahwa pengetahuan gizi yang lebih baik terkait dengan kebiasaan makan yang lebih sehat, termasuk kebiasaan sarapan yang lebih

rutin. Sementara itu, studi Brown et al. (2013) menekankan pentingnya tidak melewatkan sarapan karena dapat berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi. Lebih lanjut, tinjauan sistematis oleh Pendergast et al. (2016) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan melewatkan waktu makan, termasuk sarapan, pada populasi dewasa muda. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa proporsi responden yang tidak melakukan sarapan lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan makan siang maupun makan malam. Oleh karena itu, upaya edukasi dan promosi pola hidup sehat yang menekankan pentingnya sarapan perlu dilakukan untuk mengurangi perilaku meal skipping, terutama pada waktu makan pagi (9,76,77).

3. Hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan *meal skipping*

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Kruskal-Wallis diperoleh hasil ($p=0,427$), yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping*. Namun jika dilihat dari data frekuensi *meal skipping*, menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi *meal skipping* pada responden dengan pengetahuan yang baik, lebih rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan tidak bisa dijadikan patokan untuk menilai tingkat perilaku meal skipping karena seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang

tinggi atau memiliki tingkat pendidikan yang tinggi bisa saja sibuk bekerja dan sering melupakan makan. Tingginya tingkat pengetahuan seseorang tergantung pada seringnya individu terpapar dengan suatu informasi, baik yang didapatkan dari pendidikan formal, media atau pengalaman inderawi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Syafitri Dwi Jayanti tentang Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di SMA X Bogor dengan menggunakan desain studi cross-sectional dengan sampel 42 siswa kelas X dan XI (21 laki-laki dan 21 perempuan). Tujuannya adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan status gizi remaja. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel, sosio-ekonomi keluarga, kebiasaan sarapan, asupan nutrisi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,4% siswa selalu sarapan setiap hari. Namun, uji Korelasi Spearman tidak menemukan hubungan signifikan antara karakteristik subjek, sosio-ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kebiasaan sarapan ($p>0,05$). Selain itu, tidak ditemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi dengan status gizi siswa ($p>0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mungkin ada faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kebiasaan sarapan dan status gizi remaja di SMA 10 Bogor (16).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2018 tentang Gambaran Kebiasaan Sarapan

dan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang sehari-hari, yaitu motivasi internal untuk berperilaku sehat, faktor emosional, dan adanya pilihan-pilihan. Selain itu, pembentukan sikap dan perilaku berdasarkan pengetahuan yang diperoleh juga memerlukan waktu yang tidak sedikit (78).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto *et al* yang mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku melewati sarapan pada orang dewasa Jepang berusia 18-64 tahun. Studi cross-sectional ini menemukan bahwa terdapat korelasi antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan. Hasil menunjukkan bahwa individu dengan pengetahuan gizi yang lebih rendah cenderung lebih sering melewati sarapan. Sebaliknya, mereka yang memiliki pemahaman gizi yang lebih baik cenderung lebih konsisten dalam kebiasaan sarapan mereka. Mereka lebih mampu menilai nilai nutrisi makanan, membuat pilihan makanan yang sehat, dan memprioritaskan kebiasaan makan yang baik. Pengetahuan ini juga membantu mereka dalam manajemen waktu untuk sarapan dan mengatasi hambatan umum seperti menyiapkan sarapan cepat namun bergizi. Lebih lanjut, mereka lebih sadar akan konsekuensi negatif dari melewati sarapan, yang mendorong mereka untuk mempertahankan kebiasaan sarapan secara teratur. Dengan demikian, pengetahuan gizi yang baik berkontribusi pada perilaku sarapan yang lebih konsisten dan sehat (17).

D. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian yang telah dilakukan, masih terdapat beberapa kekurangan pada penelitian ini yang dapat dijadikan evaluasi bagi peneliti selanjutnya. Keterbatasan peneliti pada penelitian ini yaitu banyaknya poin pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner sehingga responden cenderung merasa bosan dan faktor kejujuran pada responden yang mana akan berpengaruh ada hasil akhir penelitian.

PERPUSTAKAAN ALMA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Mayoritas tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita usia subur pranikah di Kabupaten Bantul memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 51%.
2. Rata-rata frekuensi perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di Kabupaten Bantul yaitu sebanyak 3 kali/minggu dan waktu makan yang paling sering dlewatkan yaitu sarapan sebanyak 58,7%.
3. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada WUS pranikah di Kabupaten Bantul dengan nilai signifikansi *p-value* (0,427) > 0,05.

B. SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak referensi dan sumber yang terkait dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang maupun perilaku *meal skipping* supaya hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.

2. Bagi KUA Kabupaten Bantul

Semoga kedepannya untuk KUA Kabupaten Bantul dapat bekerja sama dengan pihak Puskesmas untuk memberikan informasi gizi kepada

WUS pranikah seperti tidak melakukan praktik *meal skipping* atau melewati makan utama serta cara mengelola waktu sehingga walaupun bekerja, WUS pranikah tetap tidak melakukan praktik *meal skipping*.

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

BAB VI

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU MEAL SKIPPING PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) PRANIKAH DI KABUPATEN BANTUL

Hanifah Laili Nuraeni¹, Yhona Paratmanitya², Sintha Dewi Purnamasari²

Email: hanifahlaili43@gmail.com

Program Studi Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Brawijaya No. 99, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Wanita Usia Subur (WUS) pranikah perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya. Asupan gizi yang optimal akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan serta keselamatan selama proses melahirkan pada calon ibu. Namun masih banyak WUS yang mengalami Kurang Energi Kronik (KEK), berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi ibu hamil di Indonesia yang mengalami KEK sebesar 17,3%. KEK yaitu dimana seseorang kekurangan asupan energi yang disebabkan oleh salah satunya melewatkan makan (*meal skipping*). Perilaku *meal skipping* dapat dikaitkan dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang seseorang.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.

Metode Penelitian: Penelitian ini yaitu penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Kantor Urusan Agama (KUA) di Kabupaten Bantul yaitu di KUA Banguntapan, KUA Kasihan, KUA Sewon, dan KUA Bantul. Subjek penelitian berjumlah 143 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*, yaitu teknik sampling yang menentukan jumlah sampel dari populasi yang mempunyai ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan tercapai. Pengukuran pengetahuan tentang gizi seimbang dan perilaku *meal skipping* menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti. Analisis data menggunakan uji Kruskal-Wallis.

Hasil: Hasil dari penelitian ini yaitu responden dengan usia ≥ 20 tahun memiliki perilaku *meal skipping* lebih besar, responden dengan status bekerja lebih sering melakukan *meal skipping* dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 51,7%. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* dengan nilai *p-value* 0,427 ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping*.

Kata Kunci: pengetahuan tentang gizi seimbang, *meal skipping*.

¹Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

²Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION AND MEAL SKIPPING BEHAVIOR IN PRE-MARRIAGE WOMEN OF FERTILIZING AGE IN BANTUL DISTRICT

Hanifah Laili Nuraeni¹, Yhona Paratmanitya², Sintha Dewi Purnamasari²

Email: hanifahlaili43@gmail.com

Departemen S1 Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

Jalan Brawijaya No. 99, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Women of childbearing age (WUS) before marriage need to prepare their bodies for adequate nutrition. Optimal nutritional intake will affect the growth and development of the fetus, the health condition of the baby being born and safety during the birth process for the mother-to-be. However, there are still many WUS who experience Chronic Energy Deficiency (CED), based on 2018 Riskesdas data, the prevalence of pregnant women experience "Ind'nesia who experience CED is 17.3%. KEK is where a person lacks energy intake due to one of them being meal skipping. Meal skipping behavior can be related to a person's level of knowledge about balanced nutrition.

Objective: To determine whether there is a relationship between knowledge about balanced nutrition and meal skipping behavior in premarital women of childbearing age in Bantul district.

Research Method: This research is an observational study with a cross-sectional research design. This research was conducted at the Religious Affairs Office (KUA) in Bantul Regency, namely at KUA Banguntapan, KUA Kasihan, KUA Sewon, and KUA Bantul. The research subjects totaled 143 people. This research uses a quota sampling technique, namely a sampling technique that determines the number of samples from a population that has certain characteristics until the desired quota number is reached. Measuring knowledge about balanced nutrition and meal skipping behavior used a questionnaire created by researchers. Data analysis used the Kruskal-Wallis test.

Results: The results of this research are that respondents aged ≥ 20 years have greater meal skipping behavior, respondents with working status do meal skipping more often than respondents who do not work. The majority of respondents had a good level of knowledge, 51.7%. This research shows that there is no significant

relationship between knowledge about balanced nutrition and meal skipping behavior with a p-value of 0.427 ($p > 0.05$).

Conclusion: *There is no relationship between knowledge about balanced nutrition and meal skipping behavior.*

Keywords: *knowledge about balanced nutrition, meal skipping.*

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

PENDAHULUAN

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita berusia 18-49 tahun dengan organ reproduksi berfungsi baik, terlepas dari status pernikahan. Kesehatan WUS pranikah sangat penting sebagai dasar peningkatan kesehatan masyarakat. Asupan gizi yang cukup pada WUS diperlukan untuk mencegah anemia dan Kurang Energi Kronik (KEK) (1). Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi KEK pada WUS di Indonesia 14,5%, dengan DIY lebih tinggi (19,08%). Kabupaten Bantul tertinggi di DIY (20,11%) (2)(3).

WUS dengan KEK yang hamil berisiko komplikasi serius. Kekurangan gizi saat hamil dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, keguguran, cacat bawaan, anemia bayi, asfiksia, BBLR, dan meningkatkan risiko kematian neonatal (4). Bayi BBLR akan mempunyai kesempatan hidup dan ketika bertahan mereka akan mudah terserang penyakit, gangguan perkembangan mental dan retardasi pertumbuhan (5). KEK adalah kekurangan energi jangka panjang akibat faktor internal dan eksternal, terjadi saat kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi dalam waktu lama (6). Kurangnya asupan makan dapat dipengaruhi oleh perilaku makan yang tidak baik, seperti makan yang tidak teratur dan melewatkan makan (*meal skipping*) (7). Faktor yang menyebabkan WUS sering melakukan *meal skipping* terutama pada sarapan yaitu tidak ada waktu di pagi hari, tidak terbiasa sarapan atau kesianghan (8).

Meal skipping adalah kebiasaan melewatkan satu atau lebih waktu makan utama dalam sehari. Praktik ini, terutama melewatkan sarapan, sering dikaitkan dengan kualitas diet yang buruk dan rendahnya asupan energi, vitamin, serta

mineral (9). Melewatkan setidaknya satu kali makan utama dapat mengurangi total asupan harian dan mengurangi skor *Healthy Eating Index* (HEI) harian (10). Survei Korea: 25% melewati makan utama, terutama sarapan. Prevalensi tertinggi pada usia 19-29 tahun (46,5% pria, 40,1% wanita), lebih rendah pada usia 30-49 tahun (31,3% pria, 25,1% wanita) (11). Studi Australia: meal skipping dewasa muda 5-83%, sarapan paling sering dilewatkan (14-89%). Di Indonesia, 56% dari 77 responden jarang sarapan (13).

Kesehatan dan gizi sangat penting untuk kualitas hidup optimal dan sumber daya manusia, mempengaruhi pertumbuhan ekonomi, harapan hidup, dan tingkat pendidikan (14). Pengetahuan gizi mempunyai peran yang penting dalam pembentukan pola makan seseorang, karena pengetahuan gizi akan berpengaruh dalam memilih jenis dan jumlah makan seseorang (15). Studi di Malaysia pada 80 WUS menunjukkan hubungan antara pengetahuan gizi dan meal skipping. 81% responden dengan pengetahuan gizi baik memiliki kebiasaan sarapan baik, sementara hanya 45,5% responden dengan pengetahuan gizi kurang yang sarapan teratur (16). Individu berpengetahuan gizi tinggi cenderung memiliki pola makan lebih sehat, dengan konsumsi nutrisi lebih baik dibanding yang berpengetahuan gizi terbatas (17).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di kabupaten Bantul.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain cross sectional yang dilaksanakan di Kantor Urusan Agama (KUA) Kabupaten Bantul yang terdiri dari KUA Banguntapan, KUA Kasihan, KUA Sewon, dan KUA Bantul pada Januari-Februari 2024. Sampel terdiri dari 143 wanita usia subur (19-49 tahun) pra konsepsi, dipilih menggunakan teknik quota sampling. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan tentang gizi seimbang (variabel bebas) dan perilaku meal skipping (variabel terikat). Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang (20 pertanyaan) dan kuesioner perilaku meal skipping, serta data sekunder dari KUA. Analisis data meliputi analisis univariat untuk deskripsi karakteristik variabel dan analisis bivariat menggunakan uji Kruskal-Wallis. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik, dengan memperhatikan aspek informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

HASIL

Reponden pada penelitian ini berjumlah 143 orang dengan rentan usia 19 – 39 tahun. Gambaran subjek pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah (n = 143)	Perilaku Meal Skipping (Median)	Perilaku Meal Skipping (Mean)
Lokasi KUA			
Banguntapan	47 (32,9%)	3	2,94
Kasihan	37 (25,9%)	3	3,24
Sewon	35 (24,5%)	3	3,09
Bantul	24 (16,8%)	3	3,17
Usia (tahun)			
< 20	3 (2,1%)	2	2,3
20 – 25	78 (54,5%)	3	3,1
26 – 30	55 (38,5%)	3	3

Karakteristik	Jumlah (n = 143)	Perilaku Meal Skipping (Median)	Perilaku Meal Skipping (Mean)
> 30	7 (4,9%)	3	3,2
Pendidikan Terakhir			
Tidak Tamat SD	-	-	-
SD	-	-	-
SMP	2 (1,4%)	3	3,50
SMA	66 (46,2%)	3	3,18
Perguruan Tinggi	75 (52,4%)	3	3,00
Status Pekerjaan			
Bekerja	132 (92,3%)	3	3,13
Tidak Bekerja	11 (7,7%)	2	2,64
Pendapatan Perbulan			
Tidak Berpenghasilan	11 (7,7%)	2	2,64
<UMK	31 (21,7%)	3	3,03
≥UMK	101 (70,6%)	3	3,16
Pengetahuan Gizi Seimbang			
Baik	74 (51,7%)	3	2,91
Cukup	67 (46,9%)	3	3,27
Kurang	2 (1,4%)	4	4,00
Perilaku Meal Skipping (x per minggu)			
0	9 (6,3%)		
1	13 (9,1%)		
2	36 (25,2%)		
3	21 (14,7%)		
4	38 (26,6%)		
5	19 (13,3%)		
6	2 (1,4%)		
7	5 (3,5%)		

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 143 responden menunjukkan bahwa subjek penelitian terbesar berada di KUA Banguntapan dengan jumlah 32,9%. Berdasarkan keempat KUA tersebut masing-masing KUA memiliki perilaku meal skipping 3 kali/minggu. Karakteristik responden pada usia ≥ 20 tahun lebih banyak

dibandingkan pada usia <20 tahun yaitu sebanyak 97,9% dan responden yang berusia ≥ 20 tahun memiliki perilaku *meal skipping* tertinggi yaitu sebanyak 3 kali/minggu.

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir di perguruan tinggi yaitu sebesar 52,4% dan memiliki perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali/minggu. Mayoritas responden penelitian ini bestatus bekerja yaitu sebesar 92,3% dan memiliki perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali/minggu. Sebagian besar responden memiliki pendapatan \geq UMK yaitu sebesar 70,6%, serta memiliki perilaku *meal skipping* sebanyak 4 kali/minggu. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik sebanyak 51,7%. Kemudian pada gambaran perilaku *meal skipping*, sebanyak 9 responden tidak melakukan perilaku *meal skipping*.

Tabel 2. Gambaran Waktu Makan yang Sering Dilewatkan

Variabel	Nilai	Nilai	Median
	Minimum	Maksimum	
Perilaku <i>meal skipping</i> 0-7 kali/minggu	0	7	3

Gambar 1. Waktu Makan yang Sering Dilewatkan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat bahwa perilaku *meal skipping* yang paling rendah yaitu 0 kali dalam seminggu sedangkan yang tertinggi yaitu 7 kali dalam seminggu dengan nilai median 3 kali dalam seminggu. Waktu makan yang sering dilewatkan responden yaitu sarapan sebanyak 58,7%.

Tabel 3 . Uji normalitas variabel perilaku *meal skipping*

Variabel	Kolmogrov Smirnov	Interpretasi
Perilaku <i>meal skipping</i>	0,000	Sebaran tidak normal

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan variabel pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* yaitu memiliki nilai lebih dari 0,05, jadi uji bivariat yang digunakan adalah uji Kruskal-Wallis.

Tabel 4 . Hasil statistik hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping*

Tingkat Pengetahuan	Rata-rata Frekuensi <i>Meal Skipping</i>	Median Frekuensi <i>Meal Skipping</i>	<i>P-value</i>
Baik	2,91	3	0,427
Cukup	3,27	3	
Kurang	4,00	4	

Hasil uji Kruskal-Wallis yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *p-value* yaitu sebanyak 0,427 ($p > 0,05$). Hal ini berarti bahwa hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* tidak ada hubungan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Sebagian besar pada penelitian ini, dari seluruh jumlah responden berasal dari KUA Banguntapan yaitu sebesar 32,9% dan jumlah responden paling sedikit berasal dari KUA Bantul yaitu sebesar 16,8%. Jumlah responden pada penelitian ini dilihat berdasarkan jumlah pernikahan yang telah terdaftar paling banyak di Kabupaten Bantul.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden penelitian berumur ≥ 20 tahun dengan jumlah 140 responden atau sebesar 97,9% dari 143 responden. Hasil pada penelitian ini diketahui bahwa responden dengan usia ≥ 20 tahun merupakan responden yang memiliki perilaku *meal skipping* terbanyak dengan jumlah melewati makan sebanyak 3 kali/minggu. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sun Yangbo dkk yang menyatakan bahwa responden dengan usia 20 - 74 tahun sering melakukan perilaku *meal skipping* (19).

Pada variabel tingkat pendidikan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu tidak tamat SD, SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi (D3/D4/S1/S2/S3). Perilaku makan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang karena tingkat pendidikan yang lebih rendah lebih sering melewatkan makan dibandingkan dengan seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi (20).

Variabel status pekerjaan juga dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu bekerja dan tidak bekerja. Sebagian besar responden pada penelitian ini berstatus bekerja yaitu sebanyak 92,3%. Status pekerjaan mempengaruhi perilaku makan seseorang karena orang yang bekerja akan lebih sering melewatkan makan karena keterbatasan waktu atau jadwal kerja yang dimilikinya (70).

Untuk tingkat pendapatan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu $<UMK$ dan $\geq UMK$. Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki pendapatan $\geq UMK$ yaitu sebanyak 70,6%. Seseorang dengan tingkat pendapatan rendah akan berpengaruh pada kurang terpenuhinya keanekaragaman bahan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh (71).

Variabel tingkat pengetahuan pada penelitian ini dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 51,7%. Tingkat pengetahuan berpengaruh pada sikap dan perilaku seseorang saat memilih dan mengonsumsi makanan, khususnya pengetahuan gizi (72).

Perilaku *meal skipping* yang dilakukan oleh responden yaitu mulai dari 0 sampai 7 kali/minggu. Responden pada penelitian ini melakukan perilaku *meal skipping* sebanyak 3 kali/minggu dan waktu makan yang paling sering dilewatkan

adalah sarapan yaitu sebanyak 58,7%. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mary dkk yang menyatakan bahwa sarapan merupakan waktu makan yang paling sering dilewatkan daripada makan siang dan makan malam (73).

Berdasarkan hasil uji Kruskal-Wallis diperoleh hasil ($p=0,427$) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping*. Namun jika dilihat dari data frekuensi *meal skipping*, menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi *meal skipping* pada responden dengan pengetahuan yang baik, lebih rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan tidak bisa dijadikan patokan untuk menilai tingkat perilaku *meal skipping* karena seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi atau memiliki tingkat pendidikan yang tinggi bisa saja sibuk bekerja dan sering melupakan makan. Tingginya tingkat pengetahuan seseorang tergantung pada seringnya individu terpapar dengan suatu informasi, baik yang didapatkan dari pendidikan formal, media atau pengalaman inderawi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Syafitri Dwi Jayanti tentang Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di SMA X Bogor yang menyatakan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2018 tentang Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang sehari-hari, yaitu motivasi internal untuk berperilaku sehat, faktor emosional, dan adanya pilihan-

pilihan. Selain itu, pembentukan sikap dan perilaku berdasarkan pengetahuan yang diperoleh juga memerlukan waktu yang tidak sedikit (78).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto *et al* yang menjelaskan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kebiasaan sarapan dimana pengetahuan gizi yang kurang akan cenderung melakukan kebiasaan melewatkan sarapan (17).

4. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian yang telah dilakukan, masih terdapat beberapa kekurangan pada penelitian ini yang dapat dijadikan evaluasi bagi peneliti selanjutnya. Keterbatasan peneliti pada penelitian ini yaitu banyaknya poin pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner sehingga responden cenderung merasa bosan dan faktor kejujuran pada responden yang mana akan berpengaruh ada hasil akhir penelitian.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* pada WUS pranikah di Kabupaten Bantul dengan nilai signifikansi $p\text{-value}$ (0,427) > 0,05.

SARAN

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih banyak mengkaji sumber dan referensi yang terkait dengan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku *meal skipping* supaya hasil penelitiannya lebih baik dan lengkap.

Semoga kedepannya untuk KUA Kabupaten Bantul dapat bekerja sama dengan pihak Puskesmas untuk memberikan informasi gizi kepada WUS pranikah seperti tidak melakukan praktik *meal skipping* atau melewatkan makan utama

serta cara mengelola waktu sehingga walaupun bekerja, WUS pranikah tetap tidak melakukan praktik *meal skipping*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fadhilah TM, Noerfitri N. Pengaruh video pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap penerapan gizi seimbang pada wanita usia subur. *Ilmu Gizi Indones*. 2023;6(2):85.
2. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 221–222 p.
3. Tim Riskesdas 2018. Laporan Provinsi DI Yogyakarta Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
4. Umisah IN, Puspitasari DI. Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dan Tingkat Konsumsi Energi Protein pada Wanita Usia Subur (WUS) Usia 15-19 Tahun Kurang Energi Kronis (KEK) dan Tidak KEK di SMA Negeri 1 Pasawahan. *J Kesehat*. 2017;10(2):23.
5. Supriyanto Y, Paramashanti BA, Astiti D. Berat badan lahir rendah berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 6-23 bulan. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2018;5(1):23.
6. Angraini DI. Hubungan Faktor Keluarga dengan Kejadian Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar. *JK Unila* |. 2018;2(2):146–50.
7. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau*. 2015;2(2):1345–52.
8. Palupi KC, Angraini A, Sa'pang M, Kuswari M. Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *J Nutr Coll*. 2022;11(1):62–73.
9. Pendergast FJ, Livingstone KM, Worsley A, McNaughton SA. Correlates of meal skipping in young adults: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(1).
10. Zeballos E, Todd JE. The Effects of Skipping a Meal on Daily Energy Intake and Diet Quality. *Public Health Nutr*. 2020;23(18):3346–55.
11. Slim WY, Kim JH. Use of Workplace Foodservices is Associated with Reduced Meal Skipping in Korean Adult Workers: A Nationwide Cross-sectional Study. *PLoS One*. 2020;15(12 December):1–11.
12. Pendergast FJ, Livingstone KM, Worsley A, McNaughton SA. Examining the correlates of meal skipping in Australian young adults. *Nutr J*. 2019;18(1):1–10.
13. Putra A, Syafira DN, Maulyda S, Cahyati WH. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev)*. 2018;2(4):577–86.
14. Alkaririn MR, Aji AS, Afifah E. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutr J*. 2022;5:146–51.

15. Jauziyah ASS, Nuryanti, Tsnai AF, Purwanti R. Pengetahuan dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll*. 2021;10(April):72–81.
16. Aulia DT, Yusni Y, Husnah H, Nauval I, Suryawati S. Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2021;21(2):123–9.
17. Matsumoto M, Ishige N, Sakamoto A, Saito A, Ikemoto S. Nutrition knowledge related to breakfast skipping among Japanese adults aged 18–64.
18. Rachmat M. Metodologi Penelitian GIZI & KESEHATAN. In: Yudha EK, editor. *Buku Kedokteran EDC*. Jakarta: EGC; 2015. p. 26.
19. Sun Y, Rong S, Liu B, Du Y, Wu Y, Chen L, et al. Meal Skipping and Shorter Meal Intervals Are Associated with Increased Risk of All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality among US Adults. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2023;123(3):417–426.e3. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.08.119>
20. Nishinakagawa M, Sakurai R, Nemoto Y, Matsunaga H, Takebayashi T, Fujiwara Y. Influence of education and subjective financial status on dietary habits among young, middle-aged, and older adults in Japan: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2023;23(1):1–10.
21. McCurley JL, Levy DE, Dashti HS, Gelsomin E, Anderson E, Sonnenblick R, et al. Association of Employees' Meal Skipping Patterns with Workplace Food Purchases, Dietary Quality, and Cardiometabolic Risk: A Secondary Analysis from the ChooseWell 365 Trial. *J Acad Nutr Diet*. 2022;122(1):110–120.e2.
22. Rahman N, Dewi NU, Arnawaty F. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *J Prev* [Internet]. 2016;7(1):1–64.
23. Septiani AM, Rizqiyani A. Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Lebih Pegawai Rspn Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta. *J Pangan Kesehat dan Gizi Univ Binawan*. 2022;3(1):35–43.
24. Hearst MQ, Jimbo-Ilapa F, Grannon K, Wang Q, Nanney MS, Caspi CE. *HHS Public Access*. 2020;89(9):715–21.
25. Puspitasari DI, Rahmani A. Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot*. 2018;1(2):46–51

DAFTAR PUSTAKA

1. Fadhilah TM, Noerfitri N. Pengaruh video pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap penerapan gizi seimbang pada wanita usia subur. *Ilmu Gizi Indones*. 2023;6(2):85.
2. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 221–222 p.
3. Tim Riskesdas 2018. Laporan Provinsi DI Yogyakarta Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
4. Umisah IN, Puspitasari DI. Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dan Tingkat Konsumsi Energi Protein pada Wanita Usia Subur (WUS) Usia 15-19 Tahun Kurang Energi Kronis (KEK) dan Tidak KEK di SMA Negeri 1 Pasawahan. *J Kesehat*. 2017;10(2):23.
5. Supriyanto Y, Paramashanti BA, Astiti D. Berat badan lahir rendah berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 6-23 bulan. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet*. 2018;5(1):23.
6. Angraini DI. Hubungan Faktor Keluarga dengan Kejadian Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar. *JK Unila* |. 2018;2(2):146–50.
7. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau*. 2015;2(2):1345–52.
8. Palupi KC, Anggraini A, Sa' pang M, Kuswari M. Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *J Nutr Coll*. 2022;11(1):62–73.
9. Pendergast FJ, Livingstone KM, Worsley A, McNaughton SA. Correlates of meal skipping in young adults: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(1).
10. Zeballos E, Todd JE. The Effects of Skipping a Meal on Daily Energy Intake and Diet Quality. *Public Health Nutr*. 2020;23(18):3346–55.
11. Shin WY, Kim JH. Use of Workplace Foodservices is Associated with Reduced Meal Skipping in Korean Adult Workers: A Nationwide Cross-Sectional Study. *PLoS One*. 2020;15(12 December):1–11.
12. Pendergast FJ, Livingstone KM, Worsley A, McNaughton SA. Examining the correlates of meal skipping in Australian young adults. *Nutr J*. 2019;18(1):1–10.
13. Putra A, Syafira DN, Maulyda S, Cahyati WH. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev*. 2018;2(4):577–86.
14. Alkaririn MR, Aji AS, Afifah E. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutr J*. 2022;5:146–51.
15. Jauziyah ASS, Nuryanti, Tsnai AF, Purwanti R. Pengetahuan dan Cara Mendapatkan Makanan Behubungan dengan Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll*. 2021;10(April):72–81.
16. Aulia DT, Yusni Y, Husnah H, Nauval I, Suryawati S. Hubungan antara

- pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2021;21(2):123–9.
17. Matsumoto M, Ishige N, Sakamoto A, Saito A, Ikemoto S. Nutrition knowledge related to breakfast skipping among Japanese adults aged 18-64 years: A cross-sectional study. *Public Health Nutr*. 2019;22(6):1029–36.
 18. Hadisyuitno J, Cerdasari C, Riyadi BD. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa Balanced nutritional knowledge relationship and Students' eat consumption patterns. *J Gizi KH*. 2021;2021(1):28–32.
 19. Elvira N, Emilia E, Hanum Y, Mutiara E, Dinar F. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan Siswa Kelas X Smk Swasta Imelda Medan. *J Gizi dan Kuliner (Journal Nutr Culinary)*. 2021;1(1):16.
 20. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan ; Artikel Review. Vol. 12, *Jurnal Keperawatan*. 2019.
 21. Notoatmodjo S. *Pendidikan dan Perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
 22. Sukarini LP. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Buku KIA. *J Genta Kebidanan*. 2018;6(2).
 23. Hasdianah. *Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa*. *J Kebidanan*. 2014;7(2):132–9.
 24. Intantiyana M, Widajanti L, Zen M. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2018;6(5):2356–3346.
 25. Damayanti AY, Setyorini IY, Fathimah F. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Santriwati Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutr J*. 2018;2(2):1.
 26. Maier J, Kandelbauer A, Erlacher A, Cavaco-Paulo A, Gübitz GM. A New Alkali-Thermostable Azoreductase from *Bacillus* sp. Strain SF. *Appl Environ Microbiol* [Internet]. 2004;70(2):837–44. Available from: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_41_ttg_Pedoman_Gizi_Seimbang.pdf)
 27. Yurni AF, Sinaga T. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indones*. 2018;12(2):183.
 28. Mukrimaa SS, Nurdyansyah, Fahyuni EF, YULIA CITRA A, Schulz ND, Taniredja T, et al. Gambaran Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Pengetahuan Ibu Terhadap Penimbangan Anak Usia 0-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi Tahun 2015. *J Penelit Pendidik Guru Sekol Dasar*. 2016;6(August):128.
 29. Krisdayani DD, Agustina A, Hanifah L. Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Calon Pengantin. *Gizi Indones*. 2023;46(1):11–22.
 30. Wardani. Ratna; Prianggajari. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Dalam Memilih Makanan Sehari-hari Dalam Keluarga di Rt 25 RW 09 Lingkungan Tirtoudan kelurahan Tosaren. *J Eduhealth*. 2013;3(2):1–8.

31. Noviyanti RD, Marfuah D. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Univ Res Colloq*. 2017;421–6.
32. Amaliyah M, Soeyono RD, Nurlaela L, Kritiastuti D. Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *J Tata Boga*. 2021;10(1):129–37.
33. Neslisah R, Emine AY. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutr Res Pract*. 2011;5(2):117–23.
34. Gemily SC, Aruben R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di Sdn Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *J Kesehat Masy*. 2017;3(3):246–56.
35. Aghadiati F. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar. *J Kesehat Terpadu (Integrated Heal Journal)*. 2019;10(2):56–62.
36. Yunawati I, Hadi H, Julia M. Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2016;3(2):77.
37. Irdiana W, Nindya TS. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutr*. 2017;1(3):227.
38. Andini FR. Hubungan Faktor Sosio Ekonomi Dan Usia Kehamilan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Prambontergayang Kabupaten Tuban. *Amerta Nutr*. 2020;4(3):218.
39. Annisa N, Arnisam. Studi Literatur : Perebedaan Asupan Makanan Sumber Zat Besi (FE) Pada Remaja Putri Di Wilayah Perkotaan Dan Pedesaan. *Maj Kesehat Masy Aceh*. 2021;4(2):81–90.
40. Paratmanitya Y, Hadi H, Susetyowati S. Citra tubuh, asupan makan, dan status gizi wanita usia subur pranikah. *J Gizi Klin Indones*. 2012;8(3):126.
41. Putri NI, Lipoeto NI, Kira RS, Aji AS. Hubungan Kadar Vitamin D pada Ibu Hamil dengan Berat Bayi Lahir di Kabupaten Tanah Datar dan Kabupaten Solok. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2019;19(1):61.
42. Azizah NA. Analisis Pelayanan Prakonsepsi pada calon Pengantin di Era Adaptasi Kebiasaan Baru Covid-19. *Kebidanan Indones*. 2021;12(2):74–82.
43. Hubu N, Nuryani, Hano YHZ. Pengetahuan, Asupan Energy dan Zat Gizi Berhubungan dengan Kekurangan Energy Kronis pada Wanita Prakonsepsi. *J Public Health (Bangkok)*. 2018;1(1):15–23.
44. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019. 1–33 p.
45. Palallo M, Malonda NSH, Punuh MI. Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Desa Kema II Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa Utara. *J Ilm Farm*. 2015;4(4):316–21.
46. Sutrio, Mulyani R. Hubungan Pola Konsumsi Ikan dengan Status Gizi Anak Sekolah di Pesisir Teluk Pandan Kabupaten Pesaweran. *Public Health*. 2020;3(1):1–7.
47. Santika IGPNA. Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging

- Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Pendidik Kesehat rekreasi*. 2016;1:89–98.
48. Fitri AS, Fitiriana YAN. Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *Sainteks*. 2020;17(1):45–52.
 49. Carazo A, Macáková K, Matoušová K, Krčmová LK, Protti M, Mladěnka P. Vitamin a update: Forms, sources, kinetics, detection, function, deficiency, therapeutic use and toxicity. *Nutrients*. 2021;13(5).
 50. Mohd Mutalip SS, Ab-Rahim S, Rajikin MH. Vitamin E as an antioxidant in female reproductive health. *Antioxidants*. 2018;7(2):1–15.
 51. Ratajczak AE, Szymczak-Tomczak A, Rychter AM, Zawada A, Dobrowolska A, Krela-Kaźmierczak I. Does folic acid protect patients with inflammatory bowel disease from complications? *Nutrients*. 2021;13(11).
 52. Ghiffari EM, Harna H, Angkasa D, Wahyuni Y, Purwana J. Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Ghidza J Gizi dan Kesehat*. 2021;5(1):10–23.
 53. Safitry R, Idris I, Ramadhani S, Ahmad M, Usman AN, Husin F. Perbandingan Kadar Kalsium pada Wanita Usia Subur (WUS), Ibu Hamil Trimester I dan Ibu Hamil Hipertensi. *J Keperawatan*. 2022;14:1111–8.
 54. Fuada N, Setyawati B, Salimar S, Purwandari R. Hubungan Pengetahuan Makanan Sumber Zat Besi Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil. *Media Gizi Mikro Indones*. 2019;11(1):49–60.
 55. Nguyen VQ, Lam P Van, Goto A, Nguyen TVT, Vuong TNT, Nguyen TM, et al. Prevalence and Correlates of Zinc Deficiency Among Vietnamese Women of Reproductive Age in Ho Chi Minh City: A Single Hospital-Based Survey. *Front Glob Women's Heal*. 2021;2(December):1–6.
 56. Fariski C, Dieny FF, Wijayanti HS. Kualitas Diet, Status Gizi Dan Status Anemia Wanita Prakonsepsi Antara Desa Dan Kota. *Gizi Indones*. 2020;43(1):11.
 57. Rachmat M. Metodologi Penelitian GIZI & KESEHATAN. In: Yudha EK, editor. *Buku Kedoiteran EDC*. Jakarta: EGC; 2015. p. 26.
 58. Imron I. Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indones J Softw Eng*. 2019;5(1):19–28.
 59. Jasmalinda. Pengaruh Citra Merek Dan Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Pembelian Konsumen Motor Yamaha Di Kabupaten Padang Pariaman. *J Inov Penelit*. 2021;1(10):2199–205.
 60. Sari FV, Wibowo A. Analisis Sentimen Pelanggan Toko Online Jd.Id Menggunakan Metode Naïve Bayes Classifier Berbasis Konversi Ikon Emosi. *J SIMETRIS*. 2019;10(2):681–6.
 61. Eittah HFA. Effect of breakfast skipping on young females' menstruation. *Heal Sci J*. 2014;8(4):469–84.
 62. Firmansyah D, Dede. Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *J Ilm Pendidik Holistik*. 2022;1(2):85–114.
 63. Lestari P. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport Nutr J*. 2020;2(2):73–80.

64. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Notoatmodjo S, editor. Jakarta: PT RINEKA CIPTA; 2012. 243 p.
65. Bahl S, Milne GR, Ross SM, Chan K. Mindfulness: A long-term solution for mindless eating by college students. *J Public Policy Mark*. 2013;32(2):173–84.
66. Janna NM, Herianto. Artikel Statistik yang Benar. *J Darul Dakwah Wal-Irsyad*. 2021;(18210047):1–12.
67. Hardiyani R, Sukmono Y, Tambunan W. Hubungan Pengetahuan, Pelatihan, Penggunaan APD dan Fasilitas Kesehatan dan Keselamatan Kerja Terhadap Kecelakaan Kerja pada Proses Pengelasan di PT. Barokah Galangan Perkasa. *J Ind Manuf Eng*. 2021;5(1):55–64.
68. Sun Y, Rong S, Liu B, Du Y, Wu Y, Chen L, et al. Meal Skipping and Shorter Meal Intervals Are Associated with Increased Risk of All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality among US Adults. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2023;123(3):417-426.e3. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.08.119>
69. Nishinakagawa M, Sakurai R, Nemoto Y, Matsunaga H, Takebayashi T, Fujiwara Y. Influence of education and subjective financial status on dietary habits among young, middle-aged, and older adults in Japan: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2023;23(1):1–10.
70. McCurley JL, Levy DE, Dashti HS, Gelsomin E, Anderson E, Sonnenblick R, et al. Association of Employees' Meal Skipping Patterns with Workplace Food Purchases, Dietary Quality, and Cardiometabolic Risk: A Secondary Analysis from the ChooseWell 365 Trial. *J Acad Nutr Diet*. 2022;122(1):110-120.e2.
71. Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *J Prev* [Internet]. 2016;7(1):1–64.
72. Septiani AM, Rizqiawan A. Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Lebih Pegawai Rspn Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta. *J Pangan Sehat dan Gizi Univ Binawan*. 2022;3(1):35–43.
73. Hearst MO, Jimbo-Ilapa F, Grannon K, Wang Q, Nanney MS, Caspi CE. *HHS Public Access*. 2020;89(9):715–21.
74. Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutr J*. 2008 Oct;7:32.
75. Almajwal AM. Correlations of Physical Activity, Body Mass Index, Shift Duty, and Selected Eating Habits among Nurses in Riyadh, Saudi Arabia. *Ecol Food Nutr*. 2015;54(4):397–417.
76. Worsley A. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pac J Clin Nutr*. 2002;11 Suppl 3:S579-85.
77. Brown AW, Bohan Brown MM, Allison DB. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. *Am J Clin Nutr*. 2013 Nov;98(5):1298–308.
78. Puspitasari DI, Rahmani A. Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi

Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot.
2018;1(2):46–51.

PERPUSTAKAAN ALMA ATA

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan

LEMBAR PENJELASAN

Dalam hal ini, kami mahasiswa program studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta, akan melaksanakan penelitian yang berjudul: Perilaku *Meal Skipping* pada Wanita Usia Subur Pranikah di Kabupaten Bantul.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku *meal skipping* pada wanita usia subur pranikah di Kabupaten Bantul. Penelitian ini membutuhkan sekitar 180 subjek penelitian, yaitu WUS pranikah yang berasal dari 4 kecamatan di Kabupaten Bantul, yaitu kecamatan Banguntapan, Kasihan, Sewon, dan Bantul. Jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek sekitar satu hari.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Saudari bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila saudari sudah memutuskan untuk ikut, saudari juga bebas untuk mengundurkan diri atau berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda ataupun sanksi.

B. Prosedur penelitian

Jika saudari bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, saudari diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya yaitu saudari akan diwawancarai oleh peneliti untuk menanyakan karakteristik umum meliputi, nama, usia, tanggal lahir, alamat, status sosial ekonomi, riwayat penyakit, riwayat diet, *body image*, perilaku *meal skipping*, serta asupan makan.

C. Kewajiban subjek penelitian

Sebagai subjek penelitian, saudari berkewajiban untuk mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis diatas. Jika ada yang belum jelas, saudari dapat bertanya lebih lanjut pada peneliti.

D. Manfaat

Keuntungan langsung yang saudari dapatkan adalah mendapatkan informasi mengenai status gizi berdasarkan hasil pengukuran antropometri

E. Kerahasiaan

Seluruh data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya. Walaupun jika dikaji kembali oleh badan-badan kesehatan pemerintah, anda hanya dikenal dengan sebuah nomor saja, tidak akan diketahui siapa yang ikut menjadi bagian dalam penelitian ini.

F. Kompensasi

Kami akan memberikan cinderamata kepada saudari sebagai bentuk kompensasi dan ucapan terima kasih karena telah meluangkan waktu untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

G. Pembiayaan

Semua hal yang terkait biaya penelitian akan ditanggung oleh peneliti. Partisipasi saudara dalam penelitian ini tidak akan menyebabkan beban keuangan bagi saudara

H. Informasi tambahan

Saudari diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas yang berhubungan dengan penelitian ini. Apabila terdapat pertanyaan terkait penelitian, maka dapat menghubungi:

Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., RD, MPH (Hp.089636676765).

Hormat Peneliti

PERPUSTAKAAN ALMA ATIA

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

**LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Umur :
Alamat :
No. Hp :

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapatkan penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian:
“Perilaku *Meal Skipping* pada Wanita Usia Subur Pranikah di Kabupaten Bantul”
2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi:
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan untuk keluar/tidak berpartisipasi lagi tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa paksaan dari orang lain.

Peneliti,

Saksi,

Bantul,2023
Responden/subjek

(.....)

(.....)

(.....)

PERPUSTAKAAN ALMA ATIA

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

A. Karakteristik Responden Penelitian

Tanggal Kunjungan :
 Asal KUA : Banguntapan/Kasih/Sewon/Bantul
 Enumerator :

Identitas		
1	No. sampel	:
2	Nama	:
3	Tanggal lahir	:
4	Alamat	:
5	Pendidikan Terakhir	: a. Tidak sekolah/belum tamat SD b. Tamat SD/ sederajat c. Tamat SMP/ sederajat d. Tamat SMA/ sederajat e. Tamat akademi/diploma f. Tamat sarjana (S1/S2/S3)
6	Status Pekerjaan	: a. Bekerja b. Tidak bekerja
7	Pekerjaan utama	: a. PNS b. Karyawan swasta c. Wiraswasta d. Buruh e. Lain-lain. Sebutkan.....
8	Pendapatan/bulan	: a. < Rp.1.916.848,- (<UMK) b. ≥ Rp.1.916.848,- (≥UMK)
Data Riwayat		
1	Apakah anda menderita salah satu penyakit di bawah ini? (jawaban bisa lebih dari satu) a. Hipertensi b. Diabetes Mellitus c. Jantung d. Stroke e. Ginjal f. Kanker g. Lainnya:.....	
2	Apakah anda sedang menjalani program penurunan berat badan?	: a. Ya b. Tidak
3	Apakah anda sedang menjalani pengaturan makan khusus akibat penyakit?	: a. Ya b. Tidak
3	Jika ya, jenis pengaturan makan apa yang sedang anda jalankan?	:

	Antropometri		
1	Berat Badan	:	Kg
2	Tinggi Badan	:	Cm
3	IMT	:	kg/m ²
	Biokimia		
1	Kadar Hemoglobin	:	g/dl

B. Kuesioner perilaku *meal skipping*

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Berapa kali anda melewati makan utama : Sarapan Makan Siang Makan Malamkali/minggu kali/minggu kali/minggu
2	Waktu makan apa yang paling sering anda lewatkan?	a. Sarapan b. Makan siang c. Makan malam

C. Kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang

1. Manakah yang termasuk menu gizi seimbang?
 - a. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati serta sayur dan buah
 - b. Makanan yang beraneka ragam jenisnya
 - c. Makanan yang mengandung semua jenis vitamin
2. Berapa kali anjuran makan utama dalam sehari?
 - a. 2 kali
 - b. 3 kali
 - c. 4 kali
3. Fungsi utama karbohidrat yaitu?
 - a. Sumber energi bagi tubuh
 - b. Membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh
 - c. Membantu proses metabolisme pada tubuh
4. Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat adalah...

- a. Roti, mie, singkong, nasi
 - b. Singkong, nasi, telur, ikan
 - c. Roti, nasi, bihun, pisang
5. Berapa anjuran konsumsi gula per hari?
- a. 3 – 4 sendok makan
 - b. 5 – 6 sendok makan
 - c. 7 – 8 sendok makan
6. Konsumsi garam dalam sehari sebaiknya tidak lebih dari?
- a. $\frac{1}{2}$ sendok teh
 - b. $1 \frac{1}{2}$ sendok teh
 - c. 1 sendok teh
7. Berapa kali dalam sehari kita harus mengonsumsi sayur dan buah?
- a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
8. Sarapan yang sehat sebaiknya terdiri dari?
- a. Nasi, telur, buah
 - b. Nasi, tempe, ikan, sayur, dan buah
 - c. Nasi, ikan, sayur, dan buah
9. Diantara hal-hal dibawah ini, mana yang benar tentang sarapan?
- a. Memberikan energi untuk otak dan meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. Meningkatkan berat badan agar ideal
 - c. Membantu meningkatkan pola berpikir di pagi hari
10. Berapa gelas yang dianjurkan untuk konsumsi air putih dalam sehari?
- a. 3 – 5 gelas per hari
 - b. 6 – 8 gelas per hari
 - c. 8 – 10 gelas per hari
11. Kekurangan cairan akan menyebabkan?
- a. Anemia
 - b. Menurunkan berat badan
 - c. Mengganggu proses metabolisme

12. Berikut ini yang **tidak** perlu diperhatikan ketika membeli makanan kemasan adalah?
 - a. Design kemasan
 - b. Informasi nilai gizi
 - c. Tanggal kadaluarsa
13. Takaran saji pada label makanan merupakan jumlah produk pangan yang biasa dikonsumsi dalam berapa kali makan?
 - a. 1 kali makan
 - b. 2 kali makan
 - c. Beberapa kali makan
14. Apa manfaat mencuci tangan pakai sabun?
 - a. Membuat tangan menjadi bersih dan mulus
 - b. Supaya tidak terjadi penyebaran infeksi
 - c. Membuat kulit putih dan bersih
15. Kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan?
 - a. Setelah dari kamar mandi
 - b. Sebelum makan dan sesudah makan
 - c. Semua jawaban benar
16. Apa sumber serat yang harus dikonsumsi?
 - a. Daging
 - b. Ikan
 - c. Buah dan sayuran
17. Di bawah ini, manakah yang termasuk sumber protein nabati?
 - a. Tempe, tahu, kacang-kacangan
 - b. Daging, ikan, telur
 - c. Jagung, ubi, singkong
18. Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan yaitu?
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
19. Berapa lama anjuran aktivitas fisik dalam sehari?

- a. 20 menit per hari
 - b. 30 menit per hari
 - c. 40 menit per hari
20. Berapa kali dalam seminggu aktivitas fisik dilakukan?
- a. 2 – 3 kali
 - b. 3 – 5 kali
 - c. 5 – 6 kali

JAWABAN :

- | | |
|-------|-------|
| 1. A | 11. C |
| 2. B | 12. A |
| 3. A | 13. A |
| 4. A | 14. B |
| 5. A | 15. C |
| 6. C | 16. C |
| 7. C | 17. A |
| 8. B | 18. B |
| 9. A | 19. B |
| 10. B | 20. B |

Lampiran 4. Output Hasil Penilaian Uji Statistik

Test Of Normality

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Meal Skipping
N		143
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3,09
	Std. Deviation	1,635
Most Extreme Differences	Absolute	,158
	Positive	,153
	Negative	-,158
Test Statistic		,158
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Asal KUA

Lokasi KUA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Banguntapan	47	32,9	32,9	32,9
	Kasihlan	37	25,9	25,9	58,7
	Sewon	35	24,5	24,5	83,2
	Bantul	24	16,8	16,8	100,0
	Total	143	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Lokasi KUA	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Meal Skipping	Banguntapan	47	100,0%	0	0,0%	47	100,0%
	Kasihlan	37	100,0%	0	0,0%	37	100,0%
	Sewon	35	100,0%	0	0,0%	35	100,0%
	Bantul	24	100,0%	0	0,0%	24	100,0%

Descriptives

		Lokasi KUA	Statistic	Std. Error		
Meal Skipping	Banguntapan	Mean	2,94	,244		
		95% Confidence Interval for	Lower Bound	2,44		
		Mean	Upper Bound	3,43		
		5% Trimmed Mean		2,91		
		Median		3,00		
		Variance		2,800		
		Std. Deviation		1,673		
		Minimum		0		
		Maximum		7		
		Range		7		
		Interquartile Range		2		
		Skewness		,105	,347	
		Kurtosis		-,365	,681	
		Kasih	Kasih	Mean	3,24	,231
				95% Confidence Interval for	Lower Bound	2,78
				Mean	Upper Bound	3,71
				5% Trimmed Mean		3,21
Median				3,00		
Variance				1,967		
Std. Deviation				1,402		
Minimum				1		
Maximum				7		
Range				6		
Interquartile Range				2		
Skewness				,243	,388	
Kurtosis				-,098	,759	
Sewon	Sewon			Mean	3,09	,291
				95% Confidence Interval for	Lower Bound	2,49
				Mean	Upper Bound	3,68
				5% Trimmed Mean		3,09
		Median		3,00		
		Variance		2,963		
		Std. Deviation		1,721		
		Minimum		0		
		Maximum		7		

	Range		7	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-,030	,398
	Kurtosis		-,541	,778
Bantul	Mean		3,17	,374
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,39	
		Upper Bound	3,94	
	5% Trimmed Mean		3,13	
	Median		3,00	
	Variance		3,362	
	Std. Deviation		1,834	
	Minimum		0	
	Maximum		7	
	Range		7	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,379	,472
	Kurtosis		,083	,918

Kategori Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	3	2,1	2,1	2,1
	≥20	140	97,9	97,9	100,0
Total		143	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Usia	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Meal Skipping	<20	3	100,0%	0	0,0%	3	100,0%
	≥20	140	100,0%	0	0,0%	140	100,0%

Descriptives

		Usia	Statistic	Std. Error
Meal Skipping	<20	Mean	2,33	,882
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-1,46
		Upper Bound	6,13	
		5% Trimmed Mean		
		Median	2,00	
		Variance	2,833	
		Std. Deviation	1,528	
	Minimum	1		
	Maximum	4		
	Range	3		
	Interquartile Range	.		
	Skewness	,935	1,225	
	Kurtosis	.	.	
	≥20	Mean	3,11	,139
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,83
		Upper Bound	3,38	
		5% Trimmed Mean	3,08	
Median		3,00		
Variance		2,686		
Std. Deviation		1,639		
Minimum		0		
Maximum		7		
Range		7		
Interquartile Range	2			
Skewness	,114	,205		
Kurtosis	-,272	,407		

Kategori Pendidikan

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	2	1,4	1,4	1,4
	SMA	66	46,2	46,2	47,6
	Perguruan Tinggi	75	52,4	52,4	100,0
	Total	143	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Pendidikan Terakhir	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Meal Skipping	SMP	2	100,0%	0	0,0%	2	100,0%
	SMA	66	100,0%	0	0,0%	66	100,0%
	Perguruan Tinggi	75	100,0%	0	0,0%	75	100,0%

Descriptives

Pendidikan Terakhir		Statistic	Std. Error
Meal Skipping	SMP	Mean	3,50
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	-2,85
		Upper Bound	9,85
		5% Trimmed Mean	.
		Median	3,50
		Variance	,500
		Std. Deviation	,707
		Minimum	3
		Maximum	4
		Range	1
		Interquartile Range	.
		Skewness	.
		Kurtosis	.
	SMA	Mean	3,18
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	2,80
		Upper Bound	3,57
		5% Trimmed Mean	3,19
		Median	3,50
		Variance	2,459
		Std. Deviation	1,568
		Minimum	0
		Maximum	7
		Range	7
		Interquartile Range	2

	Skewness		-,163	,295
	Kurtosis		-,355	,582
Perguruan Tinggi	Mean		3,00	,198
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,61	
		Upper Bound	3,39	
	5% Trimmed Mean		2,94	
	Median		3,00	
	Variance		2,946	
	Std. Deviation		1,716	
	Minimum		0	
	Maximum		7	
	Range		7	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,362	,277
	Kurtosis		-,164	,548

Kategori Status Pekerjaan

Status Pekerjaan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
				Percent
Bekerja	132	92,3	92,3	92,3
Tidak Bekerja	11	7,7	7,7	100,0
Total	143	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Status Pekerjaan	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Meal Skipping	Bekerja	132	100,0%	0	0,0%	132	100,0%
	Tidak Bekerja	11	100,0%	0	0,0%	11	100,0%

Descriptives

Meal Skipping	Status Pekerjaan	Mean	Statistic	Std. Error
	Bekerja	Mean	3,13	,143

	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,85	
		Upper Bound	3,41	
	5% Trimmed Mean		3,10	
	Median		3,00	
	Variance		2,708	
	Std. Deviation		1,646	
	Minimum		0	
	Maximum		7	
	Range		7	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,125	,211
	Kurtosis		-,276	,419
Tidak Bekerja	Mean		2,64	,453
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,63	
		Upper Bound	3,65	
	5% Trimmed Mean		2,65	
	Median		2,00	
	Variance		2,255	
	Std. Deviation		1,502	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-,104	,661
	Kurtosis		-,641	1,279

Kategori Pendapatan

		Penghasilan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tidak Berpenghasilan	11	7,7	7,7	7,7
	<UMK	31	21,7	21,7	29,4
	≥UMK	101	70,6	70,6	100,0
	Total	143	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Penghasilan	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Meal Skipping	Tidak Berpenghasilan	11	100,0%	0	0,0%	11	100,0%
	<UMK	31	100,0%	0	0,0%	31	100,0%
	≥UMK	101	100,0%	0	0,0%	101	100,0%

Descriptives

	Penghasilan		Statistic	Std. Error	
Meal Skipping	Tidak Berpenghasilan	Mean	2,64	,453	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,63	
		95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	3,65	
		5% Trimmed Mean		2,65	
		Median		2,00	
		Variance		2,255	
		Std. Deviation		1,502	
		Minimum		0	
		Maximum		5	
		Range		5	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		-,104	,661
		Kurtosis		-,641	1,279
		<UMK		Mean	3,03
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			2,35	
95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound			3,72	
5% Trimmed Mean				3,00	
Median				3,00	
Variance				3,499	
Std. Deviation				1,871	
Minimum				0	
Maximum				7	
Range				7	
Interquartile Range				3	
Skewness				,146	,421
Kurtosis				-,834	,821
≥UMK				Mean	3,16

95% Confidence Interval for	Lower Bound	2,85	
Mean	Upper Bound	3,47	
5% Trimmed Mean		3,14	
Median		3,00	
Variance		2,495	
Std. Deviation		1,579	
Minimum		0	
Maximum		7	
Range		7	
Interquartile Range		2	
Skewness		,137	,240
Kurtosis		,001	,476

Kruskal-Wallis Test

Ranks

	Pengetahuan Gizi Seimbang	N	Mean Rank
Meal Skipping	Baik	74	67,99
	Cukup	67	75,93
	Kurang	2	89,00
	Total	143	

Test Statistics^{a, b}

	Meal Skipping
Kruskal-Wallis H	1,703
df	2
Asymp. Sig.	,427

- a. Kruskal-Wallis Test
b. Grouping Variable: Pengetahuan Gizi Seimbang

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Kuesioner

No	Item Angket	Hasil Uji SPSS		Keterangan
		r-tabel	Hasil	
1	Pertanyaan 1	>0,164	0,503	Valid
2	Pertanyaan 2	>0,164	0,258	Valid
3	Pertanyaan 3	>0,164	0,182	Valid
4	Pertanyaan 4	>0,164	0,422	Valid
5	Pertanyaan 5	>0,164	0,174	Valid
6	Pertanyaan 6	>0,164	0,357	Valid
7	Pertanyaan 7	>0,164	0,172	Valid
8	Pertanyaan 8	>0,164	0,291	Valid
9	Pertanyaan 9	>0,164	0,504	Valid
10	Pertanyaan 10	>0,164	0,406	Valid
11	Pertanyaan 11	>0,164	0,305	Valid
12	Pertanyaan 12	>0,164	0,208	Valid
13	Pertanyaan 13	>0,164	0,197	Valid
14	Pertanyaan 14	>0,164	0,167	Valid
15	Pertanyaan 15	>0,164	0,219	Valid
16	Pertanyaan 16	>0,164	0,409	Valid
17	Pertanyaan 17	>0,164	0,215	Valid
18	Pertanyaan 18	>0,164	0,226	Valid
19	Pertanyaan 19	>0,164	0,302	Valid
20	Pertanyaan 20	>0,164	0,224	Valid

Lampiran 6. Buku Konsultasi

BUKU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI



**Universitas
Alma Ata**
The Globe Inspiring University

NAMA : Hanifah Laili Nuraeni

NIM : 180400424

PRODI : ILMU GIZI

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ALMA ATA

2024

PRESENSI KONSULTASI/BIMBINGAN SKRIPSI/KTI

PRESENSI KONSULTASI/BIMBINGAN SKRIPSI/KTI

Tgl	Nama Pembimbing	Bahasan	Ttd Pembimbing
19-09-2023	Ibu Yhona Paratmanitya	Konsultasi Bab 1-3, Kuesioner	<i>Mrena</i>
23-09-2023	Ibu Yhona Paratmanitya	Revisi Bab 1-3, ACC Proposal	<i>Mrena</i>
25-04-2024	Ibu Yhona Paratmanitya	Konsultasi Bab 4	<i>Mrena</i>
04-05-2024	Ibu Yhona Paratmanitya	Revisi Bab 4	<i>Mrena</i>
08-05-2024	Ibu Yhona Paratmanitya	Revisi Uji Statistik	<i>Mrena</i>
21-05-2024	Ibu Yhona Paratmanitya	Revisi Bab 4 (Pembahasan)	<i>Mrena</i>
13-06-2024	Ibu Yhona Paratmanitya	Revisi Bab 4 dan 5	<i>Mrena</i>
28-06-2024	Ibu Yhona Paratmanitya	Revisi Bab 4 dan 5	<i>Mrena</i>
01-07-2024	Ibu Yhona Paratmanitya	Revisi Bab 4 dan 6, ACC Skripsi	<i>Mrena</i>

Lampiran 8. Curriculum Vitae

CV PRIBADI

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Hanifah Laili Nuraeni
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional (<i>jika ada</i>)	-
4	NIP/NIK/NIM/Identitas lainnya	180400424
5	NIDN (<i>jika ada</i>)	-
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Kulon Progo, 11 Februari 2000
7	E-mail	Hanifahaili43@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	083108993867
10	Alamat	Kalisono, Tuksono, Sentolo, Kulon Progo, Yogyakarta

B. Riwayat Pendidikan

NO	PENDIDIKAN	TAHUN MASUK	TAHUN KELUAR
1	SD	2007	2012
2	SMP	2012	2015
3	SMA	2015	2018

Lampiran 9. Hasil Cek Plagiarisme



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 16%

Date: Tuesday, July 02, 2024
 Statistics: 1273 words Plagiarized / 7968 Total words
 Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

Hanifah Laili Nuraeni 180400424 BAB I PENDAHULUAN Latar belakang Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita yang berusia 18 – 49 tahun dengan keadaan organ reproduksi yang berfungsi dengan baik, dengan status belum kawin, kawin ataupun janda. Puncak kesuburan wanita yaitu berada pada rentang usia 21 – 25 tahun. Kesehatan pada WUS pranikah sangatlah penting diperhatikan karena merupakan gerbang awal untuk meningkatkan mutu kesehatan masyarakat dengan mempunyai status gizi yang baik. Kurangnya asupan gizi pada WUS dapat menyebabkan anemia maupun Kurang Energi Kronik (KEK) (1). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi wanita usia subur di Indonesia yang mengalami KEK sebesar 14,7% (2).

Di Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi KEK lebih tinggi dibandingkan prevalensi Nasional yaitu 19,08%. Kejadian KEK tertinggi terletak pada Kabupaten Bantul yaitu sebesar 20,11% (3). Wanita usia subur KEK yang nantinya akan menjadi ibu hamil KEK dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada ibu dan janin. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menyebabkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), dan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (4). Bayi BBLR akan mempunyai kesempatan hidup dan ketika bertahan mereka akan mudah terserang penyakit, gangguan perkembangan mental dan retardasi pertumbuhan (5).

KEK merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan asupan energi yang disebabkan karena faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yaitu genetik, seks, riwayat obstetrik, dan lainnya. Sedangkan eksternal yaitu lingkungan, keluarga, obat-obatan, penyakit dan gizi atau kurang terpenuhinya asupan makanan sesuai kebutuhan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (6). Kurangnya asupan

Lampiran 10. Surat Keterangan Bebas Plagiarisme

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., MPH., RD
 Prodi : S1 Gizi

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis/skripsi :

Nama : Hanifah Laili Nuraeni
 NIM : 180400424
 Prodi : S1 Gizi
 Judul penelitian : Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku *Meal Skipping* pada Wanita Usia Subur (WUS) Prarakah di Kabupaten Bantul

Karya tersebut telah dicek dengan software cek plagiarisme pada tahap hasil akhir dengan hasil similitas sebesar 16% (enam belas persen) dan dinyatakan lolos (Syarat untuk lolos adalah \leq 20%)

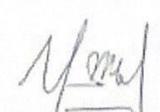
Yogyakarta, 15 Agustus 2024

Dosen Pembimbing,



(Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., MPH., RD)

DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA



(Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., MPH., RD)

Lampiran 11. Surat Persetujuan Kode Etik

	Universitas Alma Ata	Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta 55183 Telp. (0274) 4342288, 4342270 Fax. (0274) 4342269 www.almaata.ac.id uaa@almaata.ac.id Yogyakarta, 18 Oktober 2023
---	---------------------------------	---

Nomor : 139/A/SM/PSIG/UAA/X/2023
 Perihal : **Surat Pengantar Permohonan Layak Etik**
 Lampiran : -

Kepada Yth.
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Alma Ata
Bapak dr. Choirul Anwar, M.Kes.
 di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam ta'dzim kami haturkan semoga Alloh SWT selalu melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada kita semua. Aamiin.

Berkaitan dengan pengajuan permohonan kelayakan etik (*ethical clearance*), maka kami sampaikan bahwa :

Nama : Hanifah Laili Nanieni
 NIM : 180400424
 Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi – Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
 Judul Penelitian : **"Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Meal Skipping pada Wanita Usia Subur (WUS) Pranikah di Kabupaten Bantul"**

Telah memenuhi syarat untuk mengajukan permohonan kelayakan etik (*ethical clearance*) dalam proposal penelitiannya.

Demikian surat pengantar ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua Program Studi S1 Gizi
 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan


 Dr. Veriani Aprilia, S.TP., M.Sc.

The University that never ends with its innovation